కొన్ని సామాన్య వ్యాధులు

లోకోపయోగ విజ్ఞానమాల

కొన్ని సామాన్య వ్యాధులు

అనిల్ అగ్గర్వాల్

అనువాదం

జమ్మి కోనేటిరావు

నేషనల్ బుక్ ట్రస్ట్, ఇండియా

ISBN 81-237-3251-1

ప్రథమ ముద్రణ 2001 (శక 1922)

Some Common Ailments (*Telugu*)

రూ. 50.00

డైరెక్టర్, నేషనల్ బుక్ ట్రస్ట్, ఇండియా, ఎ-5, గ్రీన్ పార్క్,
న్యూఢిల్లీ - 110 016 ద్వారా ప్రచురింపబడినది.

ఆత్మీయత, అభిమానం, విశ్వాస పాత్రతకు నిలయమైన నా సోదరి
రీవా వాసుదేవాకు ఈ పుస్తకం అంకితం.

విషయసూచిక

స్వీకారము

సైన్స్ రిపోర్టర్ ముఖ్య సంపాదకులు అయిన డా.జి.పి. ఫోండ్కే గారు నన్నీ పుస్తకాన్ని రాయడానికి ప్రోత్సహించారు. అందుకు వారికి నా కృతజ్ఞతలు. లైఫ్ ఫ్రమ్ సెల్ టు సెల్ అనే పుస్తకాన్ని వారు ఇచ్చి నేను రాయవలసిన పుస్తకం ఎలా ఉండాలో తెలియడానికి నాకు ఒక అవగాహనను ఏర్పరిచారు. వాస్తవానికి ఆ పుస్తకం అందరూ చదవడానికి ఎంతో అనుకూలమయిన పుస్తకం కూడా. ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటి ప్రెస్‌కు చెందిన శ్రీ రాజేంద్ర సిన్హా, బటర్ వర్త్స్‌కు చెందిన శ్రీ రవీంద్ర సక్సేనా అడుగడుగునా నాకు ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తూ పుస్తకం రాయడంలోని సున్నితమైన సూక్ష్మతరమైన విశేషాలను నాకు అందించేవారు. నా మేనకోడలు కవిత ఎడింబరో నుంచి వ్రాస్తుండేది నేనొక పెద్ద రచయితను అని పొగుడుతుండేది. మొదట్లో ఆ విషయాన్ని నమ్మేవాడినేకాదు. కాని పోను పోను ఆ మాయలో పడి, నేనూ ఒక పెద్ద రచయితనే అనుకొంటూ సంతోషపడిపోయాను. ఆ విధంగా నేను సాధించగలదాని కంటే మరింత మంచి పుస్తకాన్ని ఆమె ఉత్సాహ పరిచినందువల్లే రాయగలిగాను. ఇక మౌలానా అజాద్ మెడికల్ కళాశాల లైబ్రేరియన్ శ్రీ హరీందర్ సింగ్ ఈ సందర్భంగా కొన్ని ఫోటో కాపీలు, పుస్తకాలు అందించి సహాయపడ్డారు. పోతే డా. శామ్‌సింగ్ శశి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ఆయన ప్రచురణ శాఖకు సంచాలకులు. ఆసక్తికరమైన చర్చలతో ఆయన నాకు స్ఫూర్తిని కలిగించారు. ఉత్తేజాన్ని పెంపొందించారు. ఇక చాలామంది మిత్రులు సహాధ్యాయులు ఏదో ఒక విధంగా నా కృషిలో సహాయపడ్డారు. పంజాబ్ అగ్రికల్చరల్

విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డా. సంజీవ గుప్తా (గతంలో ఆయన దయాల్ సింగ్ కాలేజీలో ఉండేవారు.), నా సోదరుడు ప్రదీప్, నా భార్య అపర్ణ ఇలా సహాయపడ్డారు. ఇక చివరికి చెప్పవలసింది ఎనిమిది సంవత్సరాల వయసులోని నా కుమారుడు తరుణ్. ఎందుకంటే ఏ చికాకు ప్రశ్నలు వేయకుండా నేనే గందరగోళంలో పడకుండా నాకు సహాయపడ్డాడు.

ఏప్రిల్ 1992 - అనిల్ అగర్వాల్

ప్రవేశిక

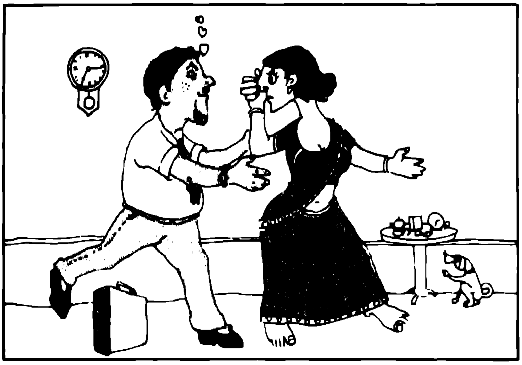
పరిచిత శత్రువును మించిన ప్రమాదంలేదని సామెత. ఇతర సందర్భాల సంగతి ఎలా ఉన్నా సామాన్యరోగాల సందర్భంగా మాత్రం ఇది బాగా అన్వయిస్తుంది. డయబిటీస్ లేదా రొమ్ములో నొప్పి (ఏంజినా పెక్టోరిస్) వంటి రోగాలు బయలుపడ్డాయనుకొండి, వెంటనే డాక్టరుదగ్గరకు పరుగెడతారు. కాని మామూలుగా గోచరించే వ్యాధులంటే అంత పట్టించుకోరు. ఉదాహరణకు: తలనొప్పి తీసుకోండి. పక్కింటి పిన్నిగారు అంటూ ఒకరు మనందరికీ ఉండే ఉంటారు. అందరితో చనువుగా ఆప్యాయంగా ఉండే ఆ మధ్యవయస్కురాలికి తరచు తలనొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. మరొకరి సలహాలేకుండా తనంతకు తానే ఒక ఆస్పిరిన్ మాత్ర వేసికొంటుంది.తలనొప్పి పోతుంది. బాగానే ఉంది. ఇలా ఒకటి రెండు సార్లు అయితే తప్పులేదు. కాని ఇలా అదేపనిగా తీసికోడం మంచిదికాదు. శరీరంలో ఏదైనా లోతైన, తీవ్రతరమైన వ్యాధి ఉందేమో! అది ఇలా హెచ్చరికను తలనొప్పి రూపంలో వ్యక్తీకరిస్తుందేమో. దాని అసలు విషయం చూడకుండా ఇలా తలనొప్పిని అణచివేయడం వల్ల లోన ఉండే వ్యాధి ముదిరిపోదా? అదేవిధంగా ఇలా చాలా సామాన్య వ్యాధులున్నాయి. మనం ఓస్ ఇంతేనా అని వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాము. కాని లోన ముదిరిపోతున్న కొన్ని తీవ్ర వ్యాధుల ప్రాథమిక హెచ్చరికలు అనే విషయం మనం మర్చిపోతున్నామేమో!

అందువల్ల ఈ సామాన్య చిల్లర మల్లర రోగాలను తెలుసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని గ్రహించగలుగుతాము. అటువంటి వాటిలో కొన్నిటిని గుర్తించడానికి ఈ పుస్తకంలో ప్రయత్నం జరిగింది. వాటిగురించి

కొంత ఆసక్తికర విషయాలను ప్రస్తావించడమయింది. అంతే కాదు, వాటిగురించి తెలుసుకోవలసిన మరొక అవసరం కూడా ఉంది. మన మోటారు బండి, స్కూటరు నిర్మాణం, దానికి వచ్చే మరమ్మత్తులు తెలుసుకొన్నట్లు గానే మన శరీర నిర్మాణం, దానికి రాగలిగే జబ్బులూ తెలుసుకొంటాము. మన బండిని మనమే రిపేరు చేసుకోలేకపోవచ్చు. కాని అది పనిచేసే విధానం దానికి వచ్చే లోపాలు తెలుసుకోగలిగితే మరింత తెలివిగా దానిని కాపాడుకో గలుగుతాము. తరచు అది మూల పడకుండా జాగ్రత్త పడతాము. పైగా అది వ్యాధిగ్రస్తురాలయింది అనుకొందాం. మన మెకానిక్‌తో మరింత ఫలవంతంగా చర్చించగల్గుతాము. బండి విషయంలో మనకున్న పరిచయం గుర్తించుకొని మెకానిక్కు మరింత జాగ్రత్తపడతాడు. వీళ్ళు గోతిలో పడరు అని తెలుసుకొంటాడు.

అదేవిధంగా మన శరీరం దాని వ్యాధులు తెలుసుకోడం మనకు ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ మనందరికి అప్పుడో, ఇప్పుడో, ఎప్పుడో రావడానికి అవకాశం ఉంది. వాటిగురించి తెలుసుకుంటే తిరిగి తిరిగి అవి రాకుండా జాగ్రత్త పడతాము. ఒక వేళ వాటి వాత పడ్డామే అనుకోండి. మన కుటుంబ డాక్టరుతో మరింత సన్నిహితంగా అర్థవంతంగా సమాచారచర్చ సాగించగల్గుతాము. ఈ విధంగా మన డాక్టరుగారికి అందివ్వవలసిన సమాచారం తగని విధంగా అందించ గలుగుతాము. ఆయనకు సహాయపడతాము. ఫలితంగా మనమూ సహాయం పొందుతాము.

ఈ పుస్తకం . చదివినందువల్ల మన శరీరం గురించి బాగా తెలుసుకోగలుగుతారని ఆశిస్తున్నాము. దాని పనివిధానం రోగం ఏవిధంగా ఎందుకు వస్తుందో గ్రహించగలుగుతాము. సముచిత సమాచారం అందించడంతోబాటు పాఠకులు ఇది చదివి ఆనందం, వినోదం పొందితే ఈ పుస్తక రచన సార్థకమవుతుంది.



'దూరం, దూరం! నువ్వు తాకితేనే నాకు తుమ్ము వస్తుంది!'

అలెర్జీలు

ప్రతిరోజు మనం వింటూనే ఉంటాం. ఒకాయన అంటాడు 'అబ్బ మా బాస్ అంటేనే నాకు అలెర్జి!' ఇంకొక ఆమె అంటుంది 'మా అత్తగారంటే నాకు అలెర్జీ!' ఇక్కడ అలెర్జి అంటే వారి ఉద్దేశం నాకు చికాకు అని లేదా నాకు ఒళ్లు మంట అని. వైద్యపరిభాషలో అలెర్జి అంటే సరిగ్గా అదే అర్థం కాదు కాని సుమారు అదే భావం. సామాన్యంగా ఏ వ్యక్తి అయినా పుష్పాల్లోని పుప్పొడి అన్నా, జంతుకేశాలన్నా, బట్టలుతికే సబ్బు అన్నా, గుడ్లు అన్నా ఏ విధంగాను అప్రీతికరమైన లేదా వ్యతిరేకమైన ప్రతిచర్య చూపకపోవచ్చు. కాని జనాభాలో 20 శాతం (అంటే ప్రతి అయిదుమంది వ్యక్తుల్లో ఒకరు) పై చెప్పిన వాటిల్లో ఏదో ఒకటి రెండో వాటికి అసాధారణ ప్రతిచర్య చూపుతారు. అలాటి వారికి పుప్పొడి వాసన పడితే చాలు ఊపిరి తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడతారు. జంతుకేశాలు తాకినా

ఇలాటి పరిస్థితి రావచ్చు. మరొకరికి నగలు తాకినా, బట్టల సబ్బును ముట్టుకున్నా చర్మంమీద దురదలు, దద్దుర్లు మొదలవుతాయి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వారి శరీరానికి ఈ వస్తువులంటే 'ఇష్టం' లేదన్నమాట. వీరి శరీరం వాటికి వెళ్లడి అయితే పరిస్థితి ఉగ్రరూపం దాలుస్తుంది. కెమెన్స్ వానే పిర్కెవెట్ అనే ఆస్ట్రియన్ 1906 లో అలెర్జి అనే పేరు ఈ లక్షణాలకి పెట్టేడు. అతడు శిశువ్యాధి నిపుణుడు. 'అల్లో' అంటే గ్రీకు భాషలో 'భిన్న' అనే భావం ఉంది. ఇక 'ఎర్గాన్' అంటే 'పని' ఈ రెంటినీ కలిపి అలెర్జీ అని రూపొందించాడు. పదభావం తీసికొంటే అలెర్జీ అంటే సామాన్య పదార్థంకన్నా భిన్నంగా ప్రవర్తించేది అని అర్థం. ఇలాటి పదార్థాలను (పుప్పొడి, సబ్బులోని రసాయనిక పదార్థాలు) అంటే మన శరీరంలో ఇలాటి చర్యలకు కారణమయ్యే వాటిని అలెర్జీన్లు అంటారు. అయితే కొంతమంది మాత్రమే ఇలా వాటికి విచిత్రంగా ప్రవర్తించడము, మిగతా వారి మీద ఏ ప్రభావం లేకపోవడం ఎందువల్లనో బాగా విశదం కాలేదు. కాని కొన్ని కొన్ని ఆసక్తికరమైన ఉహాగానాలు మాత్రం మొదలయ్యాయి. తరువాత వీటిగురించి తెలుసుకొందాము.

అలెర్జీలు ఒకటి రెండు సంఖ్యలో కాదు వేలకు వేలు వరకు ఉన్నాయి. వాస్తవానికి ఈ భూప్రపంచం మీద ఉన్న ప్రతిదీ అలెర్జీకి కారణంకావచ్చు. అయితే సాధారణంగా 'అలెర్జన్లు' ఆహార పదార్థాలుగా ఉంటాయి (ఉదాహరణకు: జున్ను, ఆవుపాలు, పిండి, గ్రుడ్లు). ధూళి, పుప్పొడి, మందులు కొన్ని కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలు. కొంతమంది కొన్ని అలెర్జన్లకు సున్నితత్వం కలిగి ఉంటారు. ఆ కారణంగా ఒక 'సున్నిత' లక్షణంకల వ్యక్తిలో ఒకానొక అలెర్జన్ విపరీత ప్రతిచర్యకు పురికొల్పుతుంది. ఆ సున్నిత వ్యక్తి ఆ ప్రత్యేక అలెర్జన్‌ను తాకే స్థితికి వచ్చినపుడు ఇది సంభవిస్తుంది. అలెర్జన్లు ఈ ప్రతిక్రియకు నాలుగు విధాలుగా కారణం అవుతాయి. పుప్పొడి వంటి వాటి సందర్భంగా దానిని పీల్చవచ్చు. ఆవుపాలు మాదిరిగా తాగవచ్చు. వాక్సీన్ మాదిరిగా ఇంజక్షన్ తీసుకోవచ్చు

లేదా పౌడరు, స్నోలు లేదా రంగు పూసుకోడాల సందర్భాలలో చర్మాన్ని తాకనూవచ్చు. పైగా ఇలాటి సందర్భాలన్నిటిలోనూ ప్రతిచర్యలలో తేడాలు కనబడవచ్చును. ఉదాహరణకు గాలి పీల్చిన సందర్భాలలో లోనికి ప్రవేశించిన అలెర్జన్లు, ఊపిరి పీల్చడంలో ఇబ్బందులు కలుగ చేయవచ్చు. నోటిద్వారా తీసికొన్న అలెర్జన్లవల్ల వాంతులు, విరోచనాలు ప్రారంభం కావచ్చు. కడుపులో తిప్పడం కడుపు నొప్పి కనబడతాయి. ఇక తాకిడి అలెర్జన్లయితే దురద, దద్దుర్లు, రసి కారే పొంగురావచ్చు. ఇంజక్షన్ ద్వారా ప్రవేశించిన వాటి సందర్భంగా అయితే ఇవన్నీ రావచ్చును.

అలెర్జీ అనే పదం 1906 లో నుంచి వాడుకలోకి వచ్చిందని చూసాము. అయితే పురాతన కాలంనుంచి ఈ పరిస్థితి మనకు తెలును. క్రీ.పూ. నాలుగవ శతాబ్దంలో హిప్పోక్రటీస్ అనే గ్రీకు వైద్యుడు ఉండేవాడు (క్రీ.పూ. 450-370). అతను ఈ విషయాన్ని నమోదు చేసాడు. కొన్ని కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యవంతమైనవి, పోషక విలువలు కలిగినవి అని మనకు తెలును. కాని విచిత్రమేమంటే ఇవే పదార్థాలు కొంతమందికి అనారోగ్యం కలుగచేస్తున్నాయి అని గుర్తించాడు. ఉదాహరణకు -జున్ను ఉంది. ఇందులో కొంతమందికి హాని కలిగించే విషపదార్థం ఉంది అని నమోదు చేసాడు. ఆ విధంగా ఈ పరిస్థితిని అతడు సమర్థించాడు. అయితే ఆ విషపదార్థం ఏమిటి, అది కొంత మంది మీదే ప్రభావం ఎందుకు చూపిస్తుంది అనే విషయం జోలికి అతను పోయాడు కాదు. ఇక లూక్రేషియస్ అనే రోమను కవి, వేదాంతి (క్రీ. పూ. 95-55) ఉండేవాడు. అతను 'ఆన్ ది నేచర్ ఆఫ్ తింగ్స్' అనే ప్రఖ్యాత శాస్త్రీయకవిత రచించాడు. అతను కొంతమందికి మంచిదే అయినది మరికొంతమందికి విషంగా ఉండవచ్చునని రాసాడు. ఇక గాలెన్ (క్రీ.శ. 131-201) వైద్యులకే చక్రవర్తి వంటివాడు. కొన్ని కొన్ని మొక్కలకుండే అలెర్జీ లక్షణాలను క్రోడీకరించాడు. అంతేకాని ఈ విచిత్ర పరిస్థితికి తగిన కారణాలను మాత్రం సూచించలేదు.

పదహారవ శతాబ్దం మధ్యకాలంలో ఈ పరిస్థితులు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించడం మొదలయింది. బాహ్యాకారకాలు, మానవుల్లో ప్రతిక్రియలు ఎలా రేకెత్తిస్తాయో అధ్యయనం మొదలయింది. అప్పుడే 'గులాబి జ్వరం' అంటూ చాలా మంది ప్రస్తావించడం మొదలుపెట్టారు. ఇది వేరే ఏంకాదు, ఈనాడు మన అందరికీ తెలిసిన 'హేఫీవరు' మాత్రమే. కళ్ల దురద, ఎర్రగా వాచడం, ముక్కు దిబ్బడ, చీమిడి కారడం, ఒకటే తుమ్ములు (వరుసపెట్టి తుమ్ములు) దీని లక్షణాలు. ఇటలీలో ఒక ప్రఖ్యాత సర్జన్ ఉండేవాడు. అతని పేరు లియోనార్డో బోటాల్లో (1519-1588). ఇతని వద్దకు వచ్చే ప్రఖ్యాత రోగుల్లో (పేషంట్లు) చార్లస్ IX, కాథరీన్ డిమెడిసి కూడా ఉన్నారు. అయితే ఇంకో రోగి గులాబీలు అతని తుమ్ములకి కారణం అవుతున్నాయని అన్నాడు. ముక్కుమీద దురద, తలనొప్పి కూడాను. ఇవన్నీ చూసి 1565లో లియోనార్డో బోటాల్లో ఆ వ్యాధి లక్షణాలను జాగ్రత్తగా వర్ణించాడు. ఆ విధంగా వైద్య చరిత్రలో 'హేఫీవర్' లక్షణాలను, ఆ వ్యాధిని ఖచ్చితంగా వర్ణించిన ప్రథమ వ్యక్తి అయ్యాడు. హేఫీవర్ అలెర్జీ జ్వరాలలో ముఖ్యమైనది. పియాట్రో అంద్రియా ఇటలీకే చెందిన మరొక డాక్టరు (1501-1577). ఆతనికి ఒక రోగి ఉండేవాడు. ఆతనికి పిల్లులంటే విపరీతమైన అలెర్జీ. ఏదైనా ఒక గదిలో పిల్లి ఉంటే చాలు. అతనికి కనబడనవసరం లేదు. ఏదోమూల దాక్కొని ఉండవచ్చు. అయినా అతను ఆ గదిలోకి వెళ్లితే చాలు ఆ అలెర్జీ ముంచుకొస్తుంది.

ఇరవైయవ శతాబ్ద ప్రారంభంలో అలెర్జీకి గల కారణాలేమిటో అన్వేషించడానికి మొదటిసారిగా ఆసక్తిదాయకమైన ప్రయోగాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రఖ్యాతిగాంచిన ప్రాస్నిజ్ - కస్టనర్ ప్రతిచర్యలు వీటిలో ఒకటి. హెయింజ్ కస్టనర్ (1897-1931) జర్మనీ దేశానికి చెందిన గైనకాలజిస్ట్, ఆబ్‌స్టెట్రీషియన్. వండిన చేపలంటే అతనికి అలెర్జీ. తుమ్మకుండా, వాంతి చేసుకోకుండా, దగ్గకుండా, చర్మం మీద దద్దుర్లు లేవకుండా వండిన చేపలు అతను తినడం జరిగేదికాదు. ఇలాటి

ప్రతిచర్యలు సర్దుబాటు కావడానికి పన్నెండు గంటల కాలం పట్టేది. జర్మనీకి చెందిన హైజినిస్ట్, బాక్టీరియాలజిస్టు, కార్ల్ విల్హెల్మ్ ప్రాస్నిజ్ (1861-1933), అలెర్జీ ఉన్న వ్యక్తుల రక్తంలో రియేజిన్ అనే పదార్థం ఉంటుందని ఇతడు ఊహించాడు. 'రియేజింట్' మీదనే ఈ పదం ఆధారపడింది. ఈ రియేజెన్ అలెర్జిన్‌తో ప్రతిచర్య జరిపి దానివల్ల అనుకోని అప్రియ లక్షణాలకి కారణమవుతోంది అన్నాడు. సామాన్య వ్యక్తులలో ఈ రియేజీన్‌లు ఉండవు.

ఈ పరిస్థితి ఆధారంగా అతని తర్కం ఇలా ఉంది. కస్టనర్ శరీరం నుంచి జీవ ద్రవ్యము (రక్తంలోని ద్రవ పదార్థము) కొంతతీసి తన శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టుకొంటేనో! వండిన చేపలకి తన శరీరం కూడా అలెర్జీ చూపించాలికదా. కనీసం మార్పిడి చెందిన రియేజీన్‌లు తన రక్తంలో ఉన్నంతకాలం సరిగ్గా ఇదే పనిచేసాడు. మర్నాడు చేప సారాన్ని కొంత తన రక్తంలోనికి ప్రవేశపెట్టుకొన్నాడు. కస్టనర్ సీరమ్‌ను ఎక్కడైతే లోపలకి ప్రవేశ పెట్టుకొన్నాడో సరిగా అదే ప్రాంతంలో దీనిని కూడా ప్రవేశపెట్టుకున్నాడు. అతి తీవ్ర స్థాయిలో అతను అలెర్జీ లక్షణాలను పెంపొందించుకోవడం చూస్తే చూసేవాళ్లందరికి కూడా ఆశ్చర్యం ముంచుకొచ్చింది. ఆ విధంగా అతని రియేజన్ సిద్ధాంతం రూఢీ అయింది. 40 సంవత్సరాల తరువాత ఈ రియేజిన్‌లను ఇమునో గ్లోబులిన్‌లుగా గుర్తించారు. అవే ప్రతిరక్షకాలు.

ఇంత పెద్ద పదాన్ని మీకు విశదీకరించడానికి మొదట ప్రతిరక్షకాలు అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. మన శరీరంలోకి ఏదైనా ఒక వైదేశిక ప్రోటీన్ పదార్థం ప్రవేశిస్తే శరీరం వెంటనే దానిని ఒక శత్రువుగా పరిగణించి తగిన సన్నాహాలు చేస్తుంది. దానిని సంహరించడానికి తగిన రసాయనిక పదార్థాలను తయారుచేస్తుంది. ఆ విధంగా శరీరాన్ని బలవంతం చేసి మరీ తమకే వ్యతిరేకంగా రసాయనిక పదార్థాలు తయారు చేయించుకొనే వాటిని ప్రతిరక్షక జనకాలు అంటారు (గ్రీకుభాషలో దీనికి అర్థం నేను తయారుచేస్తాను అని). అలెర్జన్లు అన్నీ వాస్తవానికి

ప్రతిరక్షకజనకాలే. ఈ ప్రతిరక్షక జనకాలు తమకు వ్యతిరేకంగా ఉత్పత్తి చేసే రసాయనిక పదార్థాలకు ప్రతిరక్షకాలు అంటారు (గ్రీకు భాషలో దీని అర్థం ప్రతిరక్షక జనకాలకు వ్యతిరేక దేహాలు). ఈ ప్రతిరక్షకాలు నయితం ప్రొటీను అణువులే. ఇవి రక్తంలో ఉండిపోతాయి.

మానవ రక్తంలో ప్రతి 100 ఘన సెంటిమీటర్లకి సుమారు ఏడు గ్రాములు ప్రొటీను ఉంటుంది. వాటిలో మూడు ముఖ్య రకాలు ఉన్నాయి. అత్యధిక భాగం 'అల్బుమిన్'. ఇది మొత్తం ప్రొటీన్లలో 60 శాతం. గ్లోబులిన్‌లు సుమారు 35 శాతం ఉంటాయి. గోళాకారంలో ఉండడంవల్ల వీటిని గ్లోబులిన్‌లు అంటారు. మిగతా 5 శాతం ఫైబ్రినోజెన్. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే సమయంలో బాగా ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది. ముఖ్య పాత్రవహిస్తుంది. ప్రతిరక్షకాలు అన్నీ గ్లోబులిన్ విధానానికి చెందుతాయి. ఈ రక్త ప్రొటీన్లు నిరోధకత ప్రతిచర్యలలో (ప్రతి రక్షక జనకాలకి, ప్రతిరక్షకాలకి మధ్య జరిగే గ్లోబులిన్‌లు) పాత్రవహించడంవల్ల వీటిని ఇమునో గోబులిన్‌లు అంటారు (నిరోధకత లక్షణ గ్లోబులిన్‌లు). నిరోధకత ప్రతిచార్యలలో పాత్రవహించని గ్లోబులిన్‌లను నిరోధక ప్రతిచర్యలలో లక్షణ రహిత గ్లోబులిన్‌లు అంటారు. రక్తంలోని వివిధ రసాయనిక పదార్థాల సరఫరా వంటి కార్యక్రమాలను ఇవి నిర్వర్తిస్తాయి. వాటి నిర్మాణ విధానం బట్టి అయిదు రకాల ఇమునో గ్లోబులిన్‌లను గుర్తించారు. వాటికి పూర్తి పేర్లు ఇవ్వకుండా కేవలం ఇంగ్లీషు పదాలతో మాత్రం వాటిని పిలుస్తారు. ఆ విధంగా ఆ అయిదు ముఖ్య ఇమునో గ్లోబులిన్‌లు, IgM, IgG, IgA, IgE, చివరిగా, IgD. ఇక IgE మనం చర్చిస్తున్న అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు సంబంధించినది. ఈ IgE రకానికి చెందినవే ప్రాస్టిక్ ప్రతిపాదించిన రియోజిన్‌లకు సమానమైనవి.

బాక్టీరియా, వైరస్‌లు తదితర రోగకారక సూక్ష్మక్రిములు అన్నీ ప్రోటిన్ నిర్మిత దేహాలు (ప్రోటోసేషియస్), శరీర రక్షక వ్యవస్థ (నిరోధక వ్యవస్థ, వెంటనే ఈ ప్రమాదకర ప్రోటిన్లను గుర్తిస్తుంది. వాటికి వ్యతిరేకంగా ప్రతిరక్షకాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇలా ప్రతిరక్షకాలు అన్ని

ప్రతిజనకాలమీద పనిచేయవు. వాస్తవానికి ప్రతి ప్రతిరక్షకము ఖచ్చితంగా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఒకే ఒక ప్రతిజనకం మీద పోరాటం సలుపుతుంది. ప్రతి తాళం కప్పను తెరవడానికి ఒక ప్రత్యేక తాళంచెవి ఉన్నట్లు గానే ఈ పరిస్థితి ఉంటుంది. ఈ విధంగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశించే బాక్టీరియా వైరస్‌ల మీద పనిచేయడానికి ఈ వ్యవస్థ ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. అటువంటిది ఇది అస్తవ్యస్తమై ఆందోళనకరమైన లక్షణాలు, అలెర్జీ ప్రతి చర్యలు వ్యక్తం అవడం ఒక అసంగత విషయంగా గోచరిస్తుంది. ఈ విషయాలు శాస్త్రజ్ఞులకి ఇంకా అవగాహన కాలేదు. కాని ఒక విషయం స్పష్టం అవుతుంది. సామాన్యంగా ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి, అతని శరీరంలో నిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నాయనుకొందాం. ఆతని శరీరంలో ఏదో ఒక క్లిష్టమైన విధానంలో హానికరమైన ప్రోటీన్‌లు, బ్యాక్టీరియమ్‌లు మొదలైన వాటికి, హానిరహితమైన ఇతర ప్రోటీన్ పదార్థాలకి తేడా గుర్తించడమవుతుంది. ఉదాహరణకు: పుప్పొడి ఇతర ఆహార పదార్థాలు. కాని అలెర్జీ ఉన్న వ్యక్తిలో నిరోధక వ్యవస్థ ఈ తేడాను గుర్తించలేక హానికరమైన ప్రోటీన్‌లు (వైరస్‌లు, బాక్టీరియా) లోనికి ప్రవేశిస్తే ప్రవర్తించే విధంగానే, హానిరహిత వైదేశిక పదార్థాలు ప్రవేశించినా అదేవిధంగా ప్రవర్తించి ప్రతిదేహాలను ఏర్పరచడం ప్రారంభిస్తుంది. పిచ్చిక మీద బ్రహ్మాస్త్రం ప్రయోగించినట్టే అవుతుంది. హానిరహిత వైదేశిక పదార్థాలవల్ల ఉత్పత్తి అయిన ప్రతిదేహాలు IgE విధానానిక్కి చెందిన ఇమ్యూనో గ్లోబులిన్‌లు. ఇవి కొన్ని ప్రత్యేక కణాలయిన మాస్ట్ కణాలపై స్థిరపడతాయి. ఇలాంటి కణాలు అధికంగా చర్మంలోనూ, శ్వాసనాళాలలోనూ, ఆహారనాళంలోను ఉంటాయి. వీటిలో అనేక రసాయనిక పదార్థాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా హిస్టమైన్. ఇక హాని రహితమైన ప్రోటీన్‌కాని, అలెర్జెన్ కాని (ఉదా: పుప్పొడి) శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే ఇది సరాసరి మాస్ట్ కణాలను చేరుతుంది. అప్పటికే ఆ మాస్ట్ కణాలమీద అలెర్జెన్‌కి వ్యతిరేకంగా ప్రతిదేహాలు స్థిరపడి ఉన్నాయి. ఆ మాస్ట్ కణం ఉపరితలం మీద ఒక పెద్ద పోరాటం వంటిది జరిగి ఆ చిట్లి

హిస్టమైన్ విడుదల అవుతుంది. హిస్టమైన్ పరిమిత ప్రమాణాల్లో శరీరానికి అవసరం. కాని అకస్మాత్‌గా ఎక్కువగా విడుదల కావడం ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. ఆ విధంగా ఇంతకు ముందు మనం గమనించినట్లు అన్నిరకాల అలెర్జీ లక్షణాలు బయటపడతాయి.

ఇమ్యూన్‌వ్యవస్థ (రక్షకవ్యవస్థ లేదా ప్రతికూల వ్యవస్థ) శరీరంలోని ఒక సైనిక వ్యవస్థ వంటిదే. హానికర శత్రువులను ఎదుర్కొనడానికి దేశంలోని సైనికులు మోహరించి నట్లే ఇవి ఉంటాయి. తెలివైన సైనికులు మనకు నిజంగా ప్రమాదకరమైన సైనికులమీదనే చర్యతీసికొంటారు. మౌనంగా మనకు హాని చేసే ఉద్దేశం కలవారిమీదనే ప్రతిచర్య తీసికొంటారు. అంటే నిజంగా మన దేశంమీద దాడిచేసేవారు. ఉదా: అనుకోకుండా కుందేళ్ల గుంపు ఒకటి దేశంలోకి ప్రవేశించడానికి వస్తే వాటిని తరిమి కొట్టడానికి తమ కాలం, శ్రమ వృధావరుచుకొనే సైనికుల తంతువేరు. వారు మూర్ఖులవంటివారు. ఆర్భాటం ఎక్కువ. అంతేకాదు ఆ కుందేళ్లమీద ఛడమడా చర్య తీసుకొనే తొందరపాటు చర్యతో వాటిని తరిమి కొట్టడంలో తమ ప్రాంతంలోని భూమినే చిందరవందర చేయవచ్చు. మొక్కలని నాశనం చేయవచ్చు. వంటలకి నష్టం వాటిల్లవచ్చు. ఆ విధంగా ఒక సామెత రూపొందింది. 'ఇమ్యూనిటి మన శరీరంలోని మేధావి లక్షణం అయితే, అలెర్జీ అనేది శరీరం యొక్క మూర్ఖత్వం;

గాలి ద్వారా పీల్చే అలెర్జెన్లవల్ల సంభవించే ముఖ్యమైన అలెర్జీలు అస్థమా, హేఫీవర్. హేఫీవర్ గురించి యిదివరకే ప్రస్తావించాము. అస్థమా- ఇది గ్రీకు పదం నుంచి వచ్చింది. ఆ గ్రీకు పదానికి ఊపిరి అందకపోవడం, 'ఎగఊపిరి' అంటారు. అంటే శ్వాసపీల్చడంలో యిబ్బంది పడడం. ఇది పుప్పొడి పీల్చడంవల్ల, జంతుకేశాల వాసనవల్ల, ధూళి దుమ్ములోని పురుగులవల్ల వస్తుంది. ధూళిదుమ్ములోని పురుగులను డస్ట్‌మైట్ అంటారు. ఇది ఇళ్లలో పక్క బట్టలు, తివాచీలు, కర్టెన్‌లలో ఉంటుంది. సామాన్యమైన పురుగే అయినా కంటికి సులభంగా కనబడదు. అందువల్లనే తరుచుగా ఈ కర్టెన్లు అవి శుభ్రంచేయడానికి ముందు గట్టిగా

దులిపినప్పుడు కొంతమంది సున్నితమైన వ్యక్తుల మీద ఆస్థమా పడుతుంది.

ఇక ఆహారం ద్వారా లోనకు తీసికొనే అలెర్జన్లు వల్ల వచ్చే ముఖ్యమైన అలెర్జీని ఆహార ఆలెర్జీ అంటాము. ఇది సాధారణంగా ఏ ఆహారపదార్థం వల్లనైనా రావచ్చు. అయితే సాధారణంగా యివి పాలు, పిండి, గ్రుడ్లు వల్ల వస్తాయి. పాత స్ట్రాబెర్రీలు, నత్తలు రొయ్యలు, గింజలు వంటివే కాక ఆహారంలో కలిపే అదనపు పదార్థాల వల్ల కూడా రావచ్చును. కడుపులో త్రిప్పుట, వాంతులు విరోచనాలు వంటివేకాక నాలుక పెదిమలు ఎర్రగా వాచడం కనబడుతుంది. అంతేకాదు. ఈ ఆలెర్జన్లు రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తే చర్మం మీద దద్దుర్లు లేచి, తామర లాగా కనబడుతుంది.

ఇక తాకిడి సంబంధ అలెర్జన్లు ఉన్నాయి. వీటివల్ల వచ్చే అలెర్జీలను తాకిడి డెర్మటైటిస్ అంటారు. చర్మం వాచిపోతుంది. ఇది కాక హైవ్, యుర్టికేరియాలు కూడావస్తాయి. తాకిడి డెర్మటైటిస్ నగలు సబ్బుపొడి వంటి రసాయనిక పదార్థాల వల్ల వస్తుంది. విపరీత మైన దురద పుట్టించే పొక్కులు లేస్తాయి. హైవ్ కొన్ని రకాల మొక్కల తాకిడి వల్ల వస్తుంది లేదా వేడి లేదా చన్నీటి వాడకం వల్ల రావచ్చు. చర్మం మీద ఎర్రగా బొబ్బలు లేచిపోయి చికాకు కలిగిస్తాయి.

అలెర్జీకి ఒక ముఖ్య చికిత్స ఆలెర్జన్‌ను విసర్జించడమే. అయితే అది అంత సులభం కాకపోవచ్చు. దేనివల్ల మనకు అలెర్జీ వస్తుందో గుర్తించడం కొంచెం కష్టం కావచ్చు. మనలను ఆవరించి ఎన్నో రకాల పదార్థాలు ఉన్నాయి. అందులో ఏదయినా మనకు అలెర్జీ కలిగించవచ్చు. పుష్పాలలో చూడండి. ఎన్నిరకాలున్నాయో. పుప్పొడి అలెర్జీని (కొన్ని సందర్భాలలో ఆహార అలెర్జీని కూడా) గుర్తించడానికి సూది పరీక్ష లేదా ప్రిక్ టెస్ట్ ఒకటి ఉంది. భుజం మీద సున్నితంగా సూదితో ఒక రంధ్రం చేస్తారు. దానిమీద ఆ ప్రత్యేక అలెర్జెన్ ఉన్న నీటి చుక్కని వేస్తారు. ఈ విధంగా 40 వివిధ అలెర్జనులను 40 వేర్వేరు గుచ్చుడాల ద్వారా డాక్టరు గారు

ప్రవేశ పెట్టగల్గుతారు. ఇలా ఒక పతత జరిగే కార్యక్రమంలో అసౌకర్యత ఉండదు. ఏదైనా ఒక అలెర్జెన్ ఒక వ్యక్తికి అలెర్జీ కలిగించేది అయితే దాని సందర్భంగా ఆ గాటు దగ్గర ఎర్రని వాపు గుండ్రంగా 15 నిమిషాలలో అక్కడ ఏర్పడుతుంది.

ఆహార అలెర్జన్‌లను గుర్తించడానికి ఎలిమినేషన్ డయట్ లేదా విసర్జిత ఆహార విధానం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విధమైన ఆహారం కొద్ది రోజులుగా తీసికొన్న వ్యక్తి ఆరోగ్యం బాగుంటే విసర్జించిన ఆ ప్రత్యేక ఆహార పదార్థం అతని అలెర్జీకి కారణం కావచ్చు. అయితే ఈ విధానం చాలాకాలం పడుతుంది. కాబట్టి డాక్టర్లు ఇటీవల ప్రకోపన విధానాన్ని (ప్రవొకేషన్ పరీక్షలు) కనిపెట్టారు. ఈ పద్ధతిలో అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాల అతి పల్చని ద్రావణాన్ని నాలుక కింద ఉంచుతారు. దీనివల్ల నాలుక పెదిమలు వాస్తాయా అనే విషయాన్ని గుర్తిస్తారు.

ఈ విధంగా అలెర్జన్‌ని గుర్తించాక దానిని విసర్జించడం సర్వత్రా మేలు. కొన్ని సందర్భాలలో డాక్టర్లు అలెర్జీ ఉండే వ్యక్తిని, అనుభూతి రాహిత్య స్థితికి (డీసెన్సిటైజ్) తీసికొని వస్తారు. అతని అలెర్జీకి కారణమయిన అలెర్జెన్‌ను అతికొద్ది ప్రమాణాల్లో తిరిగి, తిరిగి ఇస్తారు. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల ప్రతిదేహ అదుపు సాధ్యమవుతుంది. ప్రతిదేహ అదుపు అంటే అలెర్జెన్ రక్తంలోకి ప్రవేశించగానే దానిని అటకాయించి, రక్తంలోనే దానిని నిర్వీర్యస్థితికి తీసికొనిరావడం. ఆవిధంగా అలెర్జెన్ మాస్ట్‌కణాలను చేరడానికి అవకాశం ఉండదు. ప్రతిచర్యలకి అవకాశం ఉండదు. ఏంటిహిస్టమినిక్స్ అనే ఔషధాలు హిస్టమైన్ చర్యలకు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తాయి. అలెర్జీ సందర్భంగా ఇవి ప్రయోజనకారులు. ఈ సందర్భంగానే మరొకవిధానం ఏమంటే మాస్ట్‌కణాలు విస్ఫోటనం చెందకుండా నిరోధించడం. ఆ విధంగా హిస్టమైన్ విడుదలకాదు. డైసోడియమ్ క్రోమోగ్లయిసేట్ (మార్కెట్‌లో ఇంటల్, ఇఫ్రియాల్ అనే ట్రేడ్ పేర్ల మీద లభ్యమవుతూ ఉంటాయి.) ఇదే పని చేస్తుంది. కాని లక్షణాలు బయటపడక ముందే వీటిని మనం తీసికోవాలి కదా. ఒక సారి

హిస్టమైన్ కాని విడుదల ఆయిందా అంటే మరి ఇక దానిపై అదుపుచేయడం దీనికి సాధ్యం కాదు. కార్టికోస్టిరాయిడ్‌లు అనే కొన్ని ప్రత్యేక ఔషధాలు కూడా అలెర్జీ సందర్భంగా ప్రయోజనకారులే. శ్వాసమార్గాలను విస్ఫారం చేయగలిగే మందులు, అస్థమా సందర్భంగా ఉపయోగ పడతాయి.

ఈ ప్రకరణం మొదలు పెట్టినపుడు ఒక విషయం ప్రస్తావించాము. కొంత మంది వ్యక్తులకి ఇతర వ్యక్తులు కొంతమందిని-చూస్తే అలెర్జీ అని. వాస్తవానికి ఇలాంటి కేసు ఒకటి జరిగింది. గతంలో ఒకావిడకి ఆవిడ భర్తంటే అలెర్జీ మొదలయింది. ఆయన ఇంటికి వచ్చి భార్యని కౌగిలించుకోగానే ఈవిడ ముక్కులో గిలగిల మొదలయ్యేది. ఆ తరువాత తుమ్ములు ప్రారంభం ఆయి చివరికి ఊపిరితీసికోడం కష్టం ఆయ్యేది. పరిస్థితులు ఇలా చేయిజారిపోయే స్థితికి వచ్చాక అసలు విషయం బయటపడింది. ఆవిడకి గుర్రాలంటే ఆలెర్జీ అని గుర్తించారు. ఇక భర్త ఇటీవల కొత్త క్రీడ ప్రారంభించాడు. గుర్రపుస్వారీ. గుర్రాల చుండులాంటిది అతని దుస్తులకి అతుక్కొని వచ్చేది. అందువల్ల ఆవిడ అలా సరసానికి దూరంగా ప్రవర్తించవలసి వచ్చేది. భర్తను ఇక మీదట గుర్రపుస్వారీ వదలి గోల్ఫ్ మీదకి దృష్టిని మళ్లించమన్నారు. అక్కడికి పరిస్థితులు మామూలు స్థాయికి వచ్చాయి.



'నీ వీపునొప్పికి మూలం ఎత్తుమడమల జోళ్లలో ఉంది.'

వెన్నునొప్పి

మానవుడు పరిణామంలో నిటారుగా నిలబడడం ప్రారంభించిన నాటినుంచి వెన్నునొప్పి లేదా వీపునొప్పి మొదలయింది. ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో చర్చించిన అలెర్జీ ఉపద్రవాలు మానవుల్లో కేవలం 20 శాతం వారినే బాధిస్తే, వెన్నునొప్పి 90 శాతం మనుషులకు బాధాకరంగా ఉంటుంది; అంటే జీవితంలో ఏదో సమయంలో ఇలా అనుభవిస్తారు. అసలు విషయమేమంటే ఇలా రెండు కాళ్ల మీదా నిలబడే పద్ధతిలో మన శరీరం నిర్మించబడలేదు. వీపుని నిటారుగా ఉంచడం మన నిర్మాణానికి సదుపాయ కరం కాదు. కాని ఇందులో అతిలాభకర విషయం మనం మరచి పోకూడదు. కాళ్ళు మన శరీర భారాన్ని మోసే బాధ్యత స్వీకరించడంవల్ల చేతులకు ఇలా కేవలం శరీరాన్ని మోసే బాధ్యత తప్పింది. అందువల్ల అవి

ఇతర మంచి మంచి పనులు చేయడానికి వినియోగించ గల్గుతున్నాము. వ్రాసుకో గల్గుతున్నాము. సంగీత వాయిద్యాలు వినిపించగల్గుతున్నాము. జంతువులు నాలుగు కాళ్ల మీద నడవడం వల్ల అలాంటి సున్నితమైన కార్యక్రమాలకి అవకాశం లేదుకాని వాటికి వీపునొప్పి సమస్య ఉండదు.

వీపుకు అధారాన్నిచ్చేది వెన్నెముక నిర్మాణం మాత్రమే. ఇది మన శరీరానికి ఓడలకు తెరచాప కొయ్యలాటిది, తెరచాప కొయ్యకు తెరచాపలు తాళ్లు ఏలాగో దీనికి కండరాలు స్నాయువులు ఉంటాయి. ఓడలో తెరచాపకొయ్య ఆధారాన్నిస్తుంది. మానవ శరీరంలో వెన్నెముక అన్ని అవయవాలకు అదే విధంగా ఆధారాన్నిస్తుంది. అయితే తెరచాప కొయ్యకు, వెన్నెముకకి కనీసం ఒక ముఖ్యమైన తేడా ఉంటుంది. తెరచాపకొయ్య నిటారుగా తిన్నగా ఉంటుంది. వెన్నెముకకు అలా కాక కనీసం నాలుగు ఖచ్చితమైన వంపులు ఉంటాయి.

ఈ వంపులు మెడ, ఉరఃప్రాంతము, ఉదరప్రాంతము, శ్రోణిప్రాంతం (బొడ్డుకింది భాగం)లో ఉంటాయి. మెడ ప్రాంతం (గ్రీవా ప్రాంతం) లోనూ, ఉదరప్రాంతం (కటి) లోనూ వెన్నెముక ముందువైపుకు వంగి ఉంటుంది. అంటే ముందు నుంచి చూస్తే కుంభాకారంగా వంగి ఉంటుంది. ఇక ఉరః (వక్ష) ప్రాంతంలోనూ, శ్రోణిప్రాంతంలోనూ వెనుకవైపుకు వంగి ఉంటుంది. అంటే ముందు నుంచి చూస్తే పుటాకారంగా ఉంటుంది. మొత్తానికి వెన్నెముక వంపులు తీరిన సర్పంలాగా కనబడుతుంది. వెన్నెముక ఈ తీరులో విధానం మనం క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసుకొంటే వీపు నొప్పి ఎలా ప్రారంభమవుతుందో, దానికి కారణాలు ఏమిటో అవగాహన అవుతుంది.

ఇంకో విషయాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవాలి. వెన్నెముక ఏకాండీ నిర్మాణంకాదు. అంటే మొత్తం అంతా ఒక ఎముక కాదు. అందులో 34 ఎముకలుంటాయి. విడివిడి ఎముకలయినా ఒకదాని మీదా ఒకటి దొంతర పెట్టి ఉంటాయి. ఒక్కొక్కటి ఒక పెద్ద కారమ్ కాయిన్ (బిళ్ల) లాగే ఉంటుంది. వెనుకనుంచి, వేలిలాటి భాగం వెనక్కి పొడుచుకొని వస్తుంది.

ఇవి వెనక్కి వాలి ఉంటాయి. అన్నీ ముళ్లు మాదిరి ఉంటాయి. అందువల్ల వెన్నెముకని సరళంగా స్పైన్ (కంటకం), అనీ అంటారు. లాటిన్ భాషలో స్పైనా అంటే ముళ్లపొద. అటువంటి ప్రతి బిళ్ళను వెన్నుపూస అంటారు (కశేరువు). మెడలో ఇవి ఏడు, ఉరఃప్రాంతంలో పన్నెండు, కటి, శ్రోణి ప్రాంతాలలో అయిదేసి చొప్పున ఉంటాయి. ఆ విధంగా మొత్తంగా ఇవి ఇరవైతొమ్మిది. మిగతా అయిదు వెన్నుపూసలు చాలా చిన్నవిగా ఉండి అతుక్కొనిపోతాయి. అవి అయిదు కలిసి మన వేలి చివరభాగం అంత ఉంటాయి. ఇవి క్షీణించిన తోకకి సూచన. వాస్తవానికి ఇది ఒక అవశేషావయవము. దానికి మన శరీరానికి సంబంధించి ఏవిధమైన ప్రయోజనములేదు.

శ్రోణి ప్రాంతంలోని అయిదు వెన్ను పూసలు కూడా అతుక్కొనిపోతాయి. ఆ విధంగా త్రికము అనే ఒకే ఒక ఎముక ఏర్పడుతుంది. ఆ విధంగా చూస్తే వెన్నెముకలో మొత్తం 26 ఎముకలే ఉన్నాయన్నా తప్పులేదు. 7 గ్రీవాకశేరువులు, 12 ఉరఃకశేరువులు, 5 కటికశేరువులు ఒక త్రికము, ఒక అనుత్రికము ఉంటాయి.

సృష్టి ఇంత విస్తృత అమరికకు ఎందుకు పాల్పడింది. కేవలం ఒక పొడవైన ఎముకతో పరిస్థితిని చక్క దిద్దుకోలేకపోయిందా అని మనకు ఆశ్చర్యం కలగడం సహజం. కాని ఒక్క సారి ఆలోచించండి. వీపులో ఎన్ని విధాల కదలికకు వీలు ఏర్పడుతుందో కదా. వాటికి అంతులేదు. ఇందులోని సృష్టి యొక్క తెలివితేటలు అర్థమవుతాయి. ఏంక్లైలోజింగ్ స్పాండైలైటిస్ అనే వ్యాధి ఉంది. ఇందులో 26 వెన్నుపూసలు పూర్తిగా అతుక్కొనిపోయి ఒక 'వెదురుగడవెన్ను' తయారవుతుంది. ఆ దురదృష్టవంతుడి అవస్థ చూడండి ఇక. ముందుకి వంగలేడు. వెనుక్కి వంగలేడు. పక్కకి వంగలేడు. అసలు ఏ విధమైన కదలికలకి ఆస్కారం ఉండదు. జీవితం రోతమయమైపోతుంది.

ఈ వెన్నుపూసల మధ్య ఏ విధమైన మెత్త లేదా కుషన్ సదుపాయమే లేకుండా అలా సరాసరి ఒకదానిమీద ఒకటిగా దొంతరపేర్చి ఉండే

పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. మనం దుమికినప్పుడు లేదా ఏదైనా ఒక శ్రమతోకూడిన కార్యక్రమం నిర్వహించినప్పుడు, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో ఒకటి ఢీకొంటాయి. అందువల్లనే ప్రకృతి జాగ్రత్తపడింది. వెన్నుపూసకి మధ్య కుషన్ సదుపాయం పొందుపరచింది. వీటిని అంతర్కశేరుక చక్రికలు అంటారు. ఈ అమరిక ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది. కశేరువు-అంతర్కశేరుక-చక్రిక-కశేరువు అంతర్కశేరుక-చక్రిక అలా అదే విధానంలో. అంతర్కశేరుక చక్రికలో రెండు రకాల పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇది జెల్లిరూపంలోని పిండిముద్దలాగా ఉంటుంది. బాహ్యంగా ఉండేదానిని ఏన్యులస్ ఫైబ్రోసస్ లేదా తంతుయుత వర్తులము అంటారు. దీనిలో గ్రిజర్ వంటి పదార్థం (మృదులాస్థిలాటిది) ఉంటుంది. లోపలి భాగంలో న్యూక్లియస్ పల్పోసస్ (కేంద్రక మృదువదార్థం) ఉంటుంది. ఇది జెల్లి రూపంలో ఉంటుంది. ఈ విషయాలను మనం జాగ్రత్తగా గుర్తించాలి. కాలం గడిచినకొద్ది బయట భాగం అరిగిపోతుంది. లోపలి భాగంలోని మృదువైన జెల్లివంటి పదార్థం బయటకు నెట్టుకొనివస్తుంది. టూత్‌పేస్ట్ ట్యూబ్‌లోంచి టూత్‌పేస్ట్ వచ్చినట్టు, ఇలా కేంద్రక మృదు పదార్థం తప్పించుకొని బయట పడడాన్ని సామాన్యంగా స్లిప్డ్ డిస్క్ అంటారు. ఇది తక్కువ స్థాయిలోని వెన్నునొప్పికి కారణం అవుతుంది.

స్లిప్డ్ డిస్క్‌కి కారణం చక్రికకు బయట ఉండే "కర్పరం" వంటిది. అరిగిపోవడం వల్ల కాబట్టి ఈ పరిస్థితి తరుచు 50 ఏళ్ల పైబడ్డ వారిలో కనబడుతుంది. అయితే స్త్రీ పురుష భేదం లేకుండా సరి సమానంగా వ్యక్తమవుతుంది. అయితే కొన్ని కారకాలు కారణంగా ఈ అరుగుదల తొందరగా జరగడం సామాన్యం. ముఖ్యంగా చెప్పుకోవలసిన వాటిలో పోషణ సరిగాలేకపోవడం.

పొగ త్రాగడం వల్ల ఈ చక్రికలు త్వరగా వయసు మళ్ళిపోతాయి. కారణం ఏమంటే ధమనులు ఇరుకైపోయి చక్రికలకి రక్త సరఫరా సవ్యంగా జరుగదు. ఇక అతికాయుల సందర్భంగా అయితే బరువు

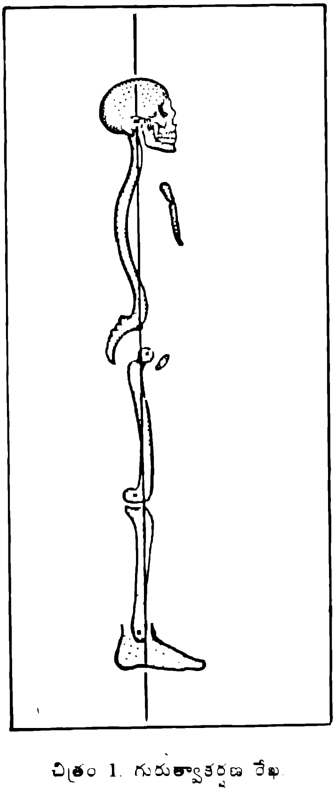
ఎక్కువగా మోయవలసిరావడంవల్ల కూడా ఇవి త్వరగా వయసు మీరిపోతాయి. ఇలా వయసు పెరిగిపోవడాన్ని మనం ఎలానూ అరికట్టలేము కాని వాటికి వార్థక్యస్థితి రావడాన్ని కొంతవరకు నిరోధించవచ్చు. ముఖ్యంగా పోషక ఆహారం స్వీకరించడం, పొగ త్రాగడం మానివేయడం, బరువు తగ్గించు కోవడం అవసరం.

స్లిప్డ్‌డిస్క్ వల్ల కొద్దిగా వీపునొప్పి రావడానికి కారణం ఉంది. టూత్‌పేస్ట్ లాంటి పదార్థం బయటకు వచ్చాక వెన్నెముక చుట్టూ ఉన్న నాడులమీద వత్తిడి తెస్తుంది. ఇలా ఒకసారి జరిగాక ఆ పదార్థాన్ని వెనక్కి నెట్టడానికి అవకాశం లేదు. ఈ పరిస్థితిని సరిచేయడానికి రెండు మార్గాలు సూచిస్తారు. ఒక విధానంలో వెన్ను కండరాలను మరింత పటిష్టం చేసుకోవడం. ఆ విధంగా శరీర బరువును చాల వరకు ఆవి భరించ గల్గుతాయి. వెన్నెముక మీద భారం తగ్గుతుంది. ఇక రెండో విధానం సర్జికల్ పద్ధతి. సర్జన్ ఆపరేషన్ చేసి టూత్‌పేస్ట్ లాంటి పదార్థాన్ని తీసివేస్తారు.

వెన్నునొప్పిలో చాలా సామాన్యమైనది లంబాగో (లాటిన్ భాషలో లంబస్ అంటే నడుము లేదా కటి). సరిగా నిలబడక పోవడం, అస్తవ్యస్తంగా నడుము కదలించడం, అజాగ్రత్తగా వంగడం లేదా బరువులు ఎత్తడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ఎత్తు మడమల జోళ్లు తొడిగే ఆడవారిలో, నడుముకు బలంగా బరువైన కటార్లు వ్రేలాడదీసుకొనేవారి సందర్భంగా అయితే లంబాగో తరచుగా వస్తుంది. ఎత్తు మడమల జోళ్లు మన తులాస్థితిని మార్చి వేస్తాయి. బరువును కాపాడే అక్షం మారిపోతుంది. ఈ అక్షం ఒక ఊహారేఖ మాత్రమే. దానిద్వారానే మన శరీర బరువంతా దిగువ నేలలోకి ప్రసారమవుతుంది. పటంలో చూడండి, ఈ రేఖ శ్రోణి ప్రాంతానికి కొద్దిగా ముందుగా ప్రయాణిస్తుంది. ఎత్తుమడమలు తొడగడం వల్ల ఇది స్థానభ్రంశం చెందుతుంది. దానివల్ల కటి ప్రాంతం అధికభారం మోయవలసి వస్తుంది. దీనివల్ల కటి ప్రాంతంలో నొప్పివుడుతుంది. దీనినే లంబాగో అంటారు.

ఈ కారణంగానే గర్భవతి నెలలు నిండే కాలంలో వెన్నునొప్పికి గురి అవుతుంది. నెలలు నిండాక గర్భస్థ శిశువు బరువు కటి ప్రాంతాన్ని ముందుకు లాగుతుంది. సహజ సిద్ధంగా ఉండే వెన్ను వంపులు అస్తవ్యస్థమవుతాయి కనుక కటి ప్రాంతానికి పీడనం అధికం అవుతుంది.

వెన్నునొప్పికి మరొక కారణం ఆస్టియోఆర్త్రైటిస్. ఇది వెన్నుకు సంబంధించిన వ్యాధి. గ్రీకు భాషలో ఆస్టియాన్ అంటే ఎముక. ఆర్త్రోస్ అంటే కీలు సంధి. ఐటిస్ అంటే సాధారణంగా వాపును సూచించడానికి పదం చివర వచ్చే అక్షర సముదాయం. వయసు మళ్లిన వారిలో ఆస్టియో ఆర్త్రైటిస్ సామాన్య సమస్య. చాలావరకు అక్కడి శరీర భాగాలు అరిగి



చిత్రం 1. గురుత్వాకర్షణ రేఖ.

పోవడం వల్ల ఇది ఏర్పడుతుంది. 50 సంవత్సరాలు పైబడ్డ వారిలో ముఖ్యంగా కనబడుతుంది. ఒకసారి ఈ అరుగుదల ఆరంభం అయిందా అంటే దానిని ఆపడానికి కాని, వెనక్కి మళ్లించడం కాని సాధ్యం కాదు. అలా అరిగిపోయిన ఎముకలు కీళ్లు మీద సాధ్యమయి సంతవరకు బరువు బాధ్యతలు తప్పించడం మాత్రమే మనం చెయ్యగలిగే పని. ఇలా సాధించడానికి బరువు తగ్గించుకోడం ఒక చక్కని మార్గం. మరొక విధానం ఏమంటే తగిన వ్యాయామం చేసి కండరాలకు శక్తి ఆపాదించడం, దానివల్ల ఆ బరువు బాధ్యతలను కండరాలు కొంతవరకు స్వీకరిస్తాయి.

ఇంతకీ శరీరవరంగా ఇలా వచ్చే మార్పులకు నిస్పృహ చెందకూడదు. వాస్తవానికి (ఇదొక అత్యాశ్చర్యకరమైన సత్యం) శరీరం ఒక గొప్ప యంత్రం. 50 సంవత్సరాల పాటు ఏవిధమైన మరామత్తులు లేకుండా నిర్విఘ్నంగా కొనసాగిపోతుంది. మానవ నిర్మిత యంత్రాంగాలను తీసికొండి- ఎంత కట్టుదిట్టమైన పర్యవేక్షణలో తయారయిన యంత్రం అయినా అంతకాలం మరమ్మత్తులు లేకుండా పని చేయడం అసంభవం.

ఇక చివరిదైనా ప్రాముఖ్య లోపం లేని కారణం మరొకటి ఉంది. ఆస్టియో పోరోసిస్ వల్ల కూడా వెన్నునొప్పి రావచ్చును. ఎముక సన్నబడి పోవడాన్ని ఆస్టియోపోరొసిస్ అంటారు. వయసు పెరిగిన కొద్ది ఎముకల్లోని ఖనిజలవణాలు తరిగి పోతూ వస్తాయి. అనగా ఎముకలకు శక్తినిచ్చే పదార్థాలు తగ్గిపోతాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా కాల్షియమ్ ఫాస్ఫేట్ చెప్పుకోదగినది. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా పెళుసుగా ఆయిపోతాయి. X-రేస్ వల్ల కాని, ఎముక పరీక్ష (బోన్‌స్కాన్) వల్లకాని ఈ విషయం తెలిసిపోతుంది. ఆస్టియో పోరోసిస్‌లో ఎముకలు వత్తిడిని కూడా తట్టుకో లేవు. కశేరువుల అంత్యభాగాలు అరిగిపోవడం వల్ల, కదలికల సందర్భంగా పక్కవెన్నుపూసలతో రాపిడికి గురై, భరింపరాని బాధకి గురికావలసివస్తుంది. రాత్రుళ్లు ఈ బాధ సామాన్యంగా కనబడుతుంది. విశ్రాంతి తీసికొన్నప్పుడు కూడా తెరిపికి ఆస్కారం ఉండదు. ఉదయం లేవగానే కాళ్లు పట్టేయడం మరొక లక్షణం.

ఈ బాధానివారణకు చికిత్స చాలావరకు పక్క మీద విశ్రాంతి తీసికోవడం, నొప్పిని హరించే ఆస్పిరిన్, పారాసెటమాల్ వంటి మందులు తీసికోవడం. చాలావరకు ఇలాటి బాధలకు ఇది సంతృప్తి నిచ్చే చికిత్స. కాని అరుగుదలవల్ల (స్లిప్డ్‌డిస్క్, ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ వల్ల) వచ్చే వీపు నొప్పి అయితే మరీ ఎక్కువ. పక్కమీద విశ్రాంతి తీసికొంటే పరిస్థితి విషమించవచ్చును. ఇక్కడంతా వెన్నుమీద కండరాలను బలవత్తరం చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ సందర్భంగా మూడు ముఖ్యమైన వ్యాయామాలున్నాయి.

వ్యాయామం 1: వెల్లకిలా బాగా నేలకి ఆనుకొని పడుకోండి. కాళ్లు తిన్నగా చాచి, చేతులు ప్రక్కలకి పెట్టండి. మెల్లిగా ఒక మోకాలిని ఛాతీ వైపు తీసికొనిరండి. ఇలా పదిసార్లు చేయండి.

వ్యాయామం 2: మడతలు పెట్టిన తుండుగుడ్డను తలకింద ఉంచుకొని మోకాళ్ల దగ్గిర నుంచి పాదాలు బాగా భూమి మీద ఆన్చిపడుకోండి. నడుమువద్ద భాగాన్ని పైకి ఎత్తి దించండి. ఇలా పదిసార్లు చేయండి.

వ్యాయామం 3: నిటారుగా నిలబడి చేతులు వదులుగా ఉంచండి. భుజస్కంధాలు వెనక్కి బాగా నెట్టండి. నడుము దగ్గర నుంచి కొద్దిగా ముందుకు వంగండి. ఆ విధంగా తల, చేతులు ముందుకు వాల్చండి. సున్నితంగా మీ కాలివేళ్లను లేవడానికి ప్రయత్నం చేస్తూ (మోకాళ్లవద్ద వంచకూడదు), 10 సార్లు చేయండి.

ఈ వ్యాయామాలే కాకుండా వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్న వ్యక్తి వీలైనంత గట్టితలంకల మంచం మీద పడుకోవాలి. నేలమీదనైనా సరే, లేదా మంచానికి గట్టి చెక్క బిగించుకోవాలి.

గర్భవతులు వెన్నునొప్పికి గురికాకుండా లేదా చాలామట్టుకు తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని సరళమైన సూత్రాలు పాటిస్తే సరి. ఎత్తుమడమల జోళ్లకి మీరు అలవాటు పడిన వారైనా గర్భందాల్చిన రోజుల్లో వాటిని వాడకండి. ఇంట్లోపనులు చేసుకొంటున్నప్పుడు వీపును వీలయినంత నిటారుగా ఉంచండి. ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు, నేల శుభ్ర పరుచు కొనేటప్పుడు,

గిన్నెలు కడుక్కొనేటప్పుడు సహజంగానే మనం ముందుకు వంగాలి. అయితే కొద్దిగా సర్దుబాట్లు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు ఒక స్టూలు వేసుకొని కూర్చోండి, గిన్నెలు తోమడానికి సింక్‌లో వేసుకొంటే వంగవలసిన పనిపడదు. పడకనుంచి లేచేటప్పుడు ఒకే ఉదుటున హఠాత్తుగ లేవకుండా నెమ్మదిగా లేవడంవల్ల వీపు కండరాల మీద అంతగా భారంపడదు. దానికి బదులుగా ముందు ఒక పక్కకి తిరగండి. తరువాత రెండు కాళ్ళు నేలమీదకి వాల్చండి. ఇక చివరిగా పిల్లలను అందుకోవడానికి వంగడం మంచిదికాదు. సాధ్యమయినంతవరకు పిల్లలతో ఆటలాడుతున్నపుడు పక్కన కూర్చోండి. పడకమీద లేదా సోఫా మీద చేర్చి ఆడించవచ్చు.

అన్నిటికన్న ముందు గుర్తుంచుకోవలసింది. మందుల బాధ పడేముందు రోగ నివారణాచర్యలుతీసికోవడం (Prevention is better than cure). అందువల్ల అశ్రద్ధచేసి వీపునొప్పి వచ్చేవరకు కాచుకొని ఉండి వచ్చేక జాగ్రత్తలు తీసికోవడం ఎందుకు. అదృష్టవంతులయి ఇప్పటివరకు మీకు ఏ విధమైన వీపునొప్పి లేదు అంటే అది రాకుండా ఇప్పటినుంచే జాగ్రత్తలు పడండి. నిత్యం క్రమబద్ధ వ్యాయామం చేసి వీపు కండరాలకు బలం ఆపాదించండి. అదికాక నడక, ఈత కూడా ఈ పనికి దోహదం చేస్తుంది. టెన్నిస్, బాడ్మింటన్‌వంటి ఆటలవల్ల వీపు కండరాలు పటిష్టమైన స్థితిలో ఉంటాయి. బరువు పరిమితిలోనే ఉంచుకొండి. ఎప్పుడైనా వంగవలసివస్తే మీ ముడుకులను వంచండికాని వీపును వంచకండి. వీలయినంత వరకు నిటారుగా ఉండండి. వంగడం తల వేలాడించడం సాధ్యమయినంతవరకు అనుకరించకండి. వెనుక ఆధారం ఖచ్చితంగా బలంగా ఉన్న కుర్చీలనే ఆశ్రయించండి. టేబిలుమీద భోజనం అలవాటు చేసుకోండి. టెలివిజన్ ముందు కూర్చొని, ముందుకు వాలిపోకండి. మెట్లు ఎక్కేటపుడు వీపు నిటారుగా ఉంచండి. ఇంతకీ వీపునొప్పి రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి అంటే నిటారుగా ఉండడం అలవాటుచేసుకొండి. వీపు కండరాలను దృఢపరచుకోండి.

ఈ ప్రకరణం మొదలు పెట్టినప్పుడు ఒక విషయం ప్రస్తావించాం, పరిణామంలో మనం నిటారుగా నిలబడడం వల్లనే వీపునొప్పి మనకు సంక్రమిస్తోందని. అయితే పైన చెప్పిన నిబంధనలు పాటిస్తే రెండు విధాల లాభాలు పొందిన వాళ్లమవుతాము (We can eat our cake and also have it). ఉభయ తారకం అవుతుంది కదా!



'పొగత్రాగరాదని నిషేధించిన ప్రాంతంలోనే సిగరెట్ ముట్టించాడు!'

బ్రాంకైటిస్

కాలుష్యం ఈనాటి ప్రపంచవ్యాప్త సమస్య. దానికి తగిన రోదనమే బ్రాంకైటిస్. పైగా ఈనాడు అలుముకొంటున్న వాతావరణ కాలుష్యం చాలదన్నట్టు మన ఊపిరితిత్తులకు అవమానం కలిగించే విధంగా పొగ పీలుస్తున్నాం. వైద్యశాస్త్ర పరిశోధనలు బ్రాంకైటిస్‌కి అతిముఖ్యమైన ఏకైక కారణం- సిగరెట్ కాల్చడం అని నిరూపిస్తున్నాయి. వాస్తవ పరిస్థితులు సూచించిన విషయం ప్రకారం బ్రాంకైటిస్ వచ్చిన వారిలో సగానికి సగం మంది పొగ త్రాగేవారే. దుమ్ము ధూళి ఇతర వాతావరణ కాలుష్య కారకాలు దీనిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తున్నాయి. ఈ కారణం వల్లనే బ్రాంకైటిస్ పల్లెవాసులకన్నా పట్నవాసుల్లో అధికంగా ఉంటోంది. ఆడవారిలో కన్నా మగవారిలో నాలుగురెట్లు అధికం. ఒకానొకప్పుడు

ఇంగ్లండులో ఇది చాలా తీవ్రంగా ఉండేది. అందువల్ల దీనికి ఆంగ్లవ్యాధి, 'ఇంగ్లండ్ వ్యాధి' అనే ఆకతాయి పదం స్థిరం అయిపోయింది. అత్యధిక మరణాలకి కారణమయ్యే పది వ్యాధుల్లో ఇది ఆరవది. మారణహోమానికి కారణమయ్యే ఈ వ్యాధి గురించి తెలుసుకోవాలని వేరేచెప్ప పనిలేదు. రాకుండా ఎలా జాగ్రత్తలు తీసికోవాలో తెలుసుకోవాలి.

నాసిక ద్వారా మనం గాలిని తీసుకొంటాం. ఇది ఊపిరితిత్తులలోకి పోతుంది. ఇలా పోయే ముందు అది శ్వాసనాళం ద్వారా పోయి తరువాత వాయునాళాలద్వారా ప్రయాణిస్తుంది. మెడద్వారా రెండు ముఖ్యమైన నాళాలు ప్రయాణిస్తాయి. ఒకటి అన్నవాహిక (ఆహార వాహిక), రెండవది శ్వాసనాళము. అన్నవాహిక ద్వారా మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణాశయం లోనికి ప్రయాణిస్తుంది. శ్వాస వాయునాళాల ద్వారా ప్రయాణించి ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఇక్కడొక చిత్రమైన గమనిక ఉంది. పురాతన కాలంలో గ్రీకు శాస్త్రవేత్తలు ఘన పదార్థాలు అన్నవాహిక ద్వారా ప్రయాణిస్తాయని, ద్రవ పదార్థాలు శ్వాసనాళంద్వారా ప్రయాణిస్తాయని చివరికి రెండూ జీర్ణాశయంలోనికి చేరుకొంటాయని అభిప్రాయపడేవారు. ఇదొక పెద్ద తప్పుడు అభిప్రాయం అని వేరే చెప్పపనిలేదు. కాని ఈ విషయం ఆధారంగానే శ్వాసనాళానికి ఇంగ్లీషులో బ్రాంకస్ అనే పేరు వచ్చింది. గ్రీకు భాషలో 'బ్రెకో' అంటే తడిచెయ్యడం 'పంపడం' (ద్రవం), లేదా 'షవర్'- 'చిమ్మడం.'

శ్వాసనాళము (దీనిని గాలి గొట్టం, విండ్ పైపు అంటారు) రెండుగా చీలుతుంది. కుడి, ఎడమ చీలికలు అయిన వీటిని కుడి వాయునాళము, ఎడమ వాయునాళము అంటారు. ఇవి తిరిగి అనేక శాఖోపశాఖలుగా చీలుతుంది. ఇలా చీలాక చివరిగా కోటానుకోట్ల సూక్ష్మనాళాలు ఏర్పడతాయి. ప్రతి సూక్ష్మనాళము ఒక చిన్న గాలి అర లేదా తిత్తిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఇవి సూక్ష్మ బెలూన్‌లాగా ఉంటాయి. వీటిని అల్వియోలస్‌లు అంటారు. ఈ అల్వియోలస్ ప్రాంతాలలోనే రక్తం తనలోని కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను అందిచ్చి, ఆక్సిజన్‌ను స్వీకరిస్తుంది. శ్వాసనాళమూ, వాయునాళము వాటి

శాఖలు, ఉపశాఖలు అన్నీ అతిసున్నితమయిన పింక్ వర్ణంలోని వెల్వెట్‌లాంటి పొరతో ఆవరించబడి ఉంటాయి. దీనిని శ్లేష్మస్తరము (ముకోసా) అంటారు. మన డ్రాయింగ్ గదుల్లో గచ్చును రక్షించడానికి తివాచీలలాటివి ఎలా పరుచుకొంటామో అదే విధంగా సృష్టికూడా ఈ నాళాల కుడ్యాలను రక్షించడానికి దీనిని పరిచే ఏర్పాటు చేసింది. ఒకాయన మీ ఇంటిలోకి మురికి జోళ్లతో సరాసరి లోపలికి వచ్చేరనుకొండి, ఏమవుతుంది. ఎలా ఉంటుంది. ఊహించుకోండి. నేలకేమీ కాకపోవచ్చును. కాని తివాచికి మట్టిఅయిపోతుంది కదా. మనం పొగ పీల్చినా, కాలుష్య వాతావరణంలో నివసిస్తున్నా సరిగ్గా అంతే జరుగుతుంది. వాయు మార్గాలు కలుషితమయిపోతాయి. ఇలాటి మురికి ఆగంతకులు (పొగ వాయుకాలుష్యాలు) నాళాల గొట్టాలని అంతగా పాడుచేయకపోవచ్చు, కాని అవి శ్లేష్మస్తరాన్ని చికాకు చేస్తాయి. ఇది తీవ్రంగా జరగడంవల్ల వాటినుంచి జిగట పదార్థం స్రవిస్తుంది. దీన్నే శ్లేష్మం (మ్యూకస్) అంటాము. ఈ శ్లేష్మంలో వాయు కాలుష్య పదార్థాలు, పొగరేణువులు చిక్కుకొంటాయి. కాని ఇదే కొనసాగి ఊపిరి తిత్తులకి విపరీత నష్టం కలిగితే ఈ శ్లేష్మం మన ఊపిరి తిత్తులని దాని సున్నిత శ్లేష్మస్తరాన్ని మరే మాత్రం కాపాడలేకపోతుంది. అయితే ఇలాంటి ఆగంతకులని బయటకు పంపివేయడానికి లేదా లోనికి రాకుండా నిరోధించడానికి ఇంకా అధికంగా శ్లేష్మం ఏర్పడవచ్చు కాని ఒక పరిమితి దాటితే ఇది నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది. ఈ జిగటలో బాక్టీరియాలు సంతృప్తి కరంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆ జిగట క్రమంగా పసువు లేక ఆకుపచ్చ కఫంగా మారుతుంది. బాగా పొగత్రాగేవారు దీనిని విపరీతంగా ఊస్తూంటారు. ఈ కఫం బయటకు రావాలి కాబట్టి ఎడతెరిపి లేకుండా దగ్గు వస్తూ ఉంటుంది. ఈ విధంగా ఒక నమూనా బ్రాంకైటిస్ వ్యవహారం తయారవుతుంది. పురాతన కాలాల్లో బ్రాంకైటిస్ ఉండేదికాదు అంటే ఆశ్చర్యపడవలసిన విషయంకాదు. సిగరెట్లుండేవికావు. కాలుష్యం అంటే అంతగా ఎవరికి తెలియదు. 19వ శతాబ్దంలో మొదటి సారిగా ఈ

వ్యాధి సోకినట్టుగా నిర్దేశం ఉంది. ఛార్లెస్ బధామ్ అనే ఆంగ్ల వైద్యుడు ఈ వ్యాధిని గుర్తించి 1808లో దానికి ఈ పేరు పెట్టాడు. కొన్ని వివరాలు కూడా ఇచ్చాడు. 'ఐటిస్' అనేది గ్రీకు పదం. దాని అర్థం వాపు. సైన్యుసైటిస్, కన్‌జంక్టిపైటిస్ అనే వ్యాధులు సైన్యుసెస్ (నాసికా మార్గాలు), కన్‌జన్‌క్టివాకు సంబంధించిన వాపులు. అలాగే బ్రాంకైటిస్ అంటే వాయునాళాలకు సంబంధించిన వాపు.

పొగత్రాగడం బ్రాంకైటిస్‌కి ముఖ్యకారణాల్లో ఒకటి అని చూసాం. ఇది కాక చలికాలాల్లోను తేమ, శీతల వాతావరణాల్లోనూ ఈ వ్యాధి అధిక పౌనఃపున్యంతో సంభవిస్తుంది. అలసట, జనం గుమికూడడం, శీతలీకరణకి గురికావడం కూడా బ్రాంకైటిస్‌కి కారణం అవుతాయి. బ్రాంకైటిస్ మొదలైనప్పుడే ఉధృతంగా వస్తుంది. నిజం చెప్పాలంటే హఠాత్తుగా మీదపడినట్లవుతుంది. బ్రాంకైటిస్ తీవ్రస్థాయిదాల్చినప్పుడు మొట్ట మొదట తలభారం, ముక్కు కారడం, జ్వరం. వణకు, ఒళ్లునొప్పులు, బహుశా వీపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. వీటన్నిటి తరువాత ప్రస్ఫుటమైన లక్షణం దగ్గు. మొదట ఇది పొడి దగ్గుగా ఉన్నా తరువాత దగ్గు కఫం మొదలవుతాయి. రాత్రి పూటల్లో ఇది ఉధృతమవుతుంది. పొగ, తైల ధూమాలలో ఊపిరి పీలిస్తే పరిస్థితి మరీ విషమం అవుతుంది.

సరియైన మందులు వాడితే దీని ప్రథమ తీవ్రదశ నుండి గట్టెక్క గల్గుతాము. అయితే ఈ దశలో సిగరెట్లు కాల్చడం మానివేయాలి. దురదృష్టకర విషయం ఏమిటంటే సిగరెట్లు కాల్చడం మానరు. త్వరలోనే ధూమపానంచేసే మనిషి మళ్లీ డాక్టరు దగ్గరకు రెండో విడత బ్రోంకైటిస్‌తో ప్రత్యక్షం అవుతాడు. ఇలా చక్రం తిరుగుతూ ఉంటుంది. తగ్గడం, సిగరెట్లు మానక పోవడం, తిరిగి డాక్టరు దగ్గరకు రావడం. చివరికి వ్యాధిగ్రస్తుడికి సంవత్సరం పొడవునా ఈ వ్యాధి కనబడుతుంది. ఆఖరికి ఇది ముదిరి దీర్ఘవ్యాధి అయిపోతుంది. సాంకేతికంగా దీర్ఘ బ్రాంకైటిస్ (శాశ్వత బ్రాంకైటిస్) అంటే కఫంతో దగ్గు వారంలో చాలా రోజులు ఉంటుంది. ఏడాదిలో కనీసం మూడు నెలలు నిలుస్తుంది. అలా

రెండేళ్లు వరుసగా ఉంటుంది.

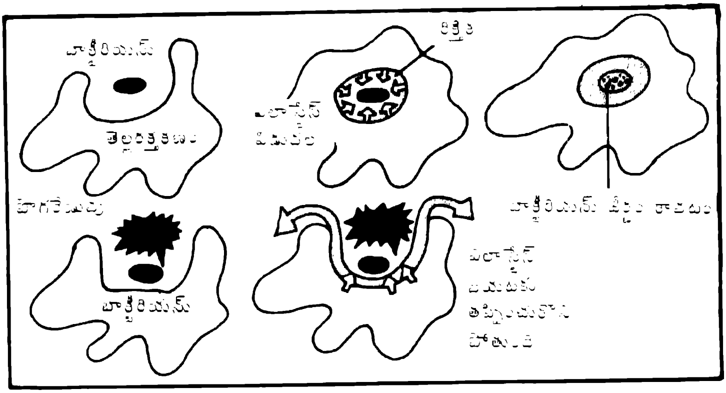
క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ తరుచుగా ఏంఫైసిమాకు దారితీయవచ్చు. ఇదొక భయంకర వ్యాధి. ఈ పదానికి గ్రీకు భాషలో అర్థం 'అధికోల్బణం.' ఈ విధంగా అధికోల్బణానికి అల్వియోస్‌లు అనే ఉపిరితిత్తుల్లోని సూక్ష్మ బెలూన్‌లు గురి అవుతాయి. బ్రోంకైటిస్ దీర్ఘకాలంగా ఉండే ఈ సూక్ష్మ బెలూన్‌లలోకి దారితీసే మార్గాలకు స్థితిస్థాపకశక్తిపోతుంది. కొంతవరకు మందమవుతాయి కూడా. దానివల్ల మార్గం ఇరుకై పోతుంది. ఫలితంగా గాలితిత్తుల్లోకి గాలి సులభంగా పోతుంది. కాని బయటకు రావడానికి ఇబ్బంది అవుతుంది. అంటే ఉచ్ఛ్వాశం సునాయాసంగా జరుగుతుంది. కాని నిశ్వాసం కష్టతరమవుతుంది. అందువల్ల అధికతరంగా చెడుగాలి గాలితిత్తుల్లో పేరుకొనిపోతుంది. గాలి గదుల్లో పీడనం పెరిగిపోతుంది. వాటి వల్పని కుడ్యాలు సాగి చిట్లినంత పని జరుగుతుంది. దానితో చాలా గాలి గదులు మూసుకు పోతాయి. ఆక్సిజన్‌కి కార్బన్ డయాక్సయిడ్‌కి మధ్య పరస్పర వినిమయం జరిగే విస్తీర్ణం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల గాలి అందక, గుండెకు పని ఎక్కువయి మరణించవచ్చు కూడా.

అయితే పొగపీల్చేవాళ్లల్లో ఒకరికి ఈ వ్యాధులు- బ్రాంకైటిస్, ఏంఫైసిమా-రావడం, మరొకరికి ఈ వ్యాధి రాకపోవడం ఒక మిస్టరీయే. బహుశా ఈ రెండో వ్యక్తి మొదటి వ్యక్తి కన్నా అధికంగా సిగరెట్లు రోజు వారీగా కాలుస్తూ ఉండవచ్చుకూడా. వాస్తవానికి ఈ సాకునే చాలా మంది పొగ తాగేవారు చెబుతూ ఉంటారు- సిగరెట్ కాల్చడం మానలేక.

ఆధునిక వైద్య పరిశోధనల్లో ఒక విషయం తెలిసింది. బ్రాంకైటిస్ వచ్చే స్మోకర్ల రక్తంలో అల్ఫా-1 ఏంటి ట్రిప్సిన్ అనే ఏన్‌జైమ్ ఉన్నట్టు లేదు అని ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. సిగరెట్టు కాల్చని వాని ఊపిరి తిత్తుల్లోకి ఒక క్రిమి (జర్మ్ లేదా బాక్టీరియమ్) ప్రవేశిస్తే అక్కడ ఉండే తెల్ల రక్త కణాలు దానిని వెంటనే బక్షిస్తాయి. ఎన్‌స్టేస్ అని ఎలజైమ్ ఏర్పాటుచేసి వాటిని చంపేస్తాయి. పొగత్రాగేవారి సందర్భంగా, పొగరేణువులు ఈ కార్యక్రమం పకడ్బందీగా జరగకుండా అడ్డొస్తాయి.

దీనివల్ల ఎలాస్టేస్ ఎన్‌జైమ్ వృధాగా కారిపోతుంది. చుట్టుపక్కల ఊపిరి తిత్తి కణాల మీద చిమ్ముతుంది. ఇటువంటి ఎలాస్టేస్ ఎన్‌జైమ్‌ను నిర్వీర్యం చెయ్యడానికి ఆల్ఫా-1 ఏంటి ట్రిప్సిన్ సహాయపడుతుంది. కాకపోతే ఎలాస్టేస్ ఊపిరితిత్తుల కణజాలాల్నే సులభంగా జీర్ణం చేసేసుకుంటుంది. నిజానికి దాని బాధ్యత బాక్టీరియమ్‌లని జీర్ణం చేసుకోడం అయినా, దీనివల్ల ఊపిరితిత్తుల కణజాలాలకి విపరీత నష్టం వాటిల్లుతుంది (చిత్రం 2). అవశిష్టవాయువు ఊపిరితిత్తుల్లో అధికతరంగా నిలవకావడం వల్ల ఏంఫైసిమా వ్యాధిగ్రస్తుని వక్షం పీపామాదిరిగా అయిపోతుంది (చిత్రం 3).

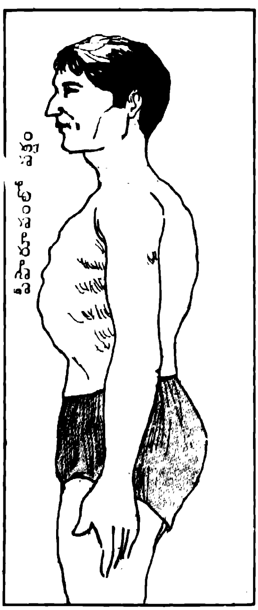
పొగత్రాగేవారి ఊపిరితిత్తులను ఏవిధంగా ఎంఫైసిమా పాడుచేస్తుంది.



చిత్రం 2 : పొగత్రాగని వాళ్లలో తెల్లరక్తకణాలు బాక్టీరియాను ఒక రిక్తిక ద్వారా లక్షించి సంహరిస్తాయి. ఆ తరువాత ఎలాస్టేస్ అనే ఎన్‌జైమ్‌ను విడుదల చేస్తాయి. ఇది బాక్టీరియాను జీర్ణం చేస్తుంది. (పైన చూడండి). పొగత్రాగేవారిలో రిక్తిక ఏర్పడకుండా పొగరేణువులు అడ్డగిస్తాయి. ఎలాస్టేస్ తెల్ల రక్తకణం నుంచి బయటకు వస్తుంది. రక్తంలో ఉండే అల్ఫా-1 ఏంటిట్రిప్సిన్ అనే పదార్థం దీనిని నిర్వీర్యం చేస్తే తప్ప, దీనివల్ల ఊపిరితిత్తి కణాలకు నష్టం వాటిల్లుతుంది. ఈ అల్ఫా-1 ఏంటిట్రిప్సిన్ కొందరు వ్యక్తుల్లో లోపిస్తుంద.

క్రమంగా దీర్ఘకాలిక బ్రాంకైటిస్ వ్యాధిగ్రస్తుని ఊపిరితిత్తులు చాలా క్షీణించి పోతాయి. దీనివల్ల అతనికి నడవడం కూడా కష్టం అయిపోతుంది. సామాన్య పరిస్థితుల్లో బ్రాంకైటిస్ తీవ్రతరమైనకొద్ది ఆ వ్యక్తి ఆమేరకు

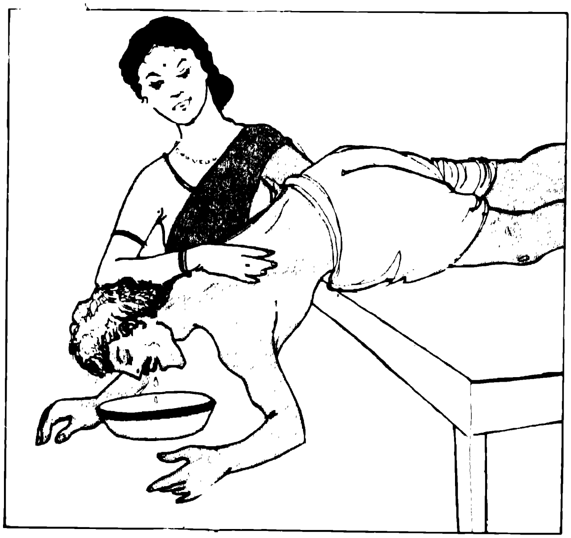
వ్యాయామాన్ని తట్టుకోలేదు. డాక్టర్లు బ్రాంకైటిస్‌ను నాలుగు దశలుగా విభజిస్తారు. మొదటి దశలో ఉదయాన్నే కొద్దిగా దగ్గు వస్తూ ఉంటుంది. అంతకు తప్ప వేరే ఇబ్బంది ఉండదు. రెండవ దశలో శ్రమపడినప్పుడు ఊపిరి బాగా అందదు. మూడవ దశలో ఊపిరి అందకపోవడం ఎక్కువయిపోతుంది. రోగి తన ఇల్లు వదిలి బయటకు పోవడం కష్టం అవుతుంది. నాలుగవ దశలో మరి ఊపిరి అందడం ఇంకా ఇబ్బందికరమై, మాట్లాడడానికి కూడా సాధ్యం కాదు. చాలా మంది బ్రాంకైటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులకి ఒక అనుమానం ఉంటుంది ఈ వ్యాధి క్రమంగా కాన్సర్‌కి దారి తీస్తుందా అని. బ్రాంకైటిస్ కాన్సర్‌గా మారదు కాని బ్రాంకైటిస్‌కి మౌలిక కారణం స్మోకింగ్. ఈ స్మోకింగ్ వల్ల ఊపిరి తిత్తుల కాన్సర్ రావడానికి అనుకూలత ఏర్పడుతుంది. పొగత్రాగని వాళ్లకన్నా



చిత్రం 3: ఏంఫైసిమాకు కారణం నిత్య ఆస్థమా లేదా [illegible] కైటిస్.

పొగత్రాగే వాళ్లలో ఊపిరి తిత్తుల కాన్సర్ రావటానికి 20 రెట్లు అవకాశాలు అధికం. పొగత్రాగేవాళ్లు ఇంకో విషయం గురించి అనుకుంటూ ఉంటారు. ఒకానొక మంచి రోజు తాము సిగరెట్ కాల్చడం మానేస్తాము అని. అప్పటినుంచి బ్రోంకైటిస్ లక్షణాలు క్రమంగా వెనక్కిపోతాయి అని. వాస్తవానికి బ్రాంకైటిస్ వ్యాధి పురోగమనం తగ్గించుకోవచ్చు. కాని జరిగిన నష్టం పూడ్చుకోడం మాత్రం కష్టం. ఎంత సిగరెట్ కాల్చడం మానుకొన్నా శ్లేష్మస్తరం ఎంత వరకు నష్టపోయిందో అది శాశ్వతమైనదే. అందువల్ల సిగరెట్టు కాల్చడం ఇవాళే మానేయడం మంచిది. రేపూ అని అనుకొంటూ కాలయాపన చేయకూడదు.

అతి తీవ్రరూపం దాల్చిన బ్రాంకైటిస్‌కు తగిన చికిత్స పూర్తిగా విశ్రాంతి. అది వెచ్చని గదిలో పడుకోడం శ్రేయస్కరం. దగ్గుమందులు తీసికోడం వల్ల ఆ బెడదను కొంత మేరకు నివారించుకోవచ్చు. అంటిబయోటిక్స్ వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. తీవ్ర స్థాయిలోని బ్రాంకైటిస్ వాస్తవానికి వైద్యునికి ఆందోళన కలిగించే విషయం కాదు. కాని శాశ్వత స్థాయిలోని బ్రాంకైటిస్ తోటే సమస్యలుంటాయి. ఆ వ్యాధికి ఇచ్చిన చికిత్సతో అది అంతగా లొంగదు. మొండివ్యాధి. దగ్గు మందులు, అంటిబయాటిక్స్‌తోబాటుగా ఈ వ్యాధిగ్రస్తునికి వాయునాళ విస్ఫారణా ఔషధాలు అవసరం అవుతాయి. మందంగా ఉండే శ్లేష్మంవల్ల కాని, మందంగా అయిన గోడవల్ల కాని సంభవించే ఆటంకం ఈ మందుల వల్ల నయం అవుతుంది. ఫిజియోథెరపీ వల్ల వ్యాధిగ్రస్తునికి కఫం నుంచి విముక్తి అవడానికి అవకాశం ఉంది. పాశ్చురల్ డ్రైనేజి (చిత్రం 4) వల్ల శ్లేష్మాన్ని కొంతవరకు విడుదలచేసుకోవచ్చు. దీనికి ముందుగా రోగి చేత వేడి ఆవిరిని పీల్చేటట్టు చెయ్యాలి. దానివల్ల శ్లేష్మం కొంత పల్చబడుతుంది. ఆ తరువాత పాక్షికంగా అతను పక్క మీద పడుకొనేటట్టు చేయాలి. మంచం అంచునుంచి తల పక్షం కిందకి వేలాడేటట్లు చేయాలి. ఈ స్థితిలో వీపుమీద కొద్దిగా మర్దనా చేయాలి. అప్పుడు శ్లేష్మం సులభంగా ఊపిరి తిత్తులలోనుంచి జారి ప్రవహిస్తుంది. శ్వాస వ్యాయామం కూడా



చిత్రం 4. పోస్చురల్ డ్రైనేజ్

సహాయకారిగ ఉంటుంది. దీనివల్ల ఊపిరందక పోవడం ఉండదు. సులభంగా ఊపిరి పీల్చుకోడం సాధ్యమవుతుంది.

చికిత్సకన్నా రోగనిరోధం మేలు అన్నారు కదా. అన్నిటికన్న ముఖ్యవిషయం స్మోకింగ్ సర్వత్రా విసర్జించాలి. అయితే చెప్పేటంత సులభంగా ఆచరణలో పెట్టలేము కాని కొన్ని ప్రయోగాత్మక సూచనలు అభిలషణీయం. మొదట స్మోకర్లను, స్మోకింగ్ స్థలాలను మీ దరికి రానీయకండి లేదా చేరకండి. ఎందుకంటే ఆ పరిస్థితులవల్ల మీకూ సిగరెట్ కాల్చాలని అనిపిస్తుంది. మీ అనుభవంలో స్మోకింగ్‌కు ఆస్కారం కలిపించే పరిస్థితులు ఏవో తెలుసుకొనే ఉంటారు. వాటిని వదలిపెట్టండి. మిగతా వారిని మీ ఎదురుగా కాల్చవద్దని కోరండి. మీ ఇల్లు మీ ఆఫీస్ 'పొగపీల్చరాదు' అనే స్థలాలుగా చేయండి. సిగరెట్ లైటర్లు, యాష్ట్రేలు మొదలైనవి బయట పారవేయండి. ఈ ఒత్తిడినించి తట్టుకోడానికి మీ చేతులకి వేరేపని కల్పించండి. తాళాలగుత్తి చేతులలో పెట్టుకొని ఆడించడం కొంత వరకు సహాయకారిగా ఉండవచ్చు. అన్నిటి కన్న అతి ముఖ్యమైన విషయం ససేమిరా పొగత్రాగను అనే నిర్ణయానికి ఖచ్చితంగా రండి.



'జలుబు, దగ్గు, జ్వరానికి ఇదే నాకు తగిన మందు?'

జలుబు

మీ ముక్కు ద్వారా చీమిడి కారడం సామాన్య జలుబు లక్షణం. ఇది ప్రపంచంలో అతి విస్తృతంగా వ్యాప్తిచెందిన అస్వస్థత లక్షణం అనడానికి ఏ సందేహం లేదు. ప్రతి వ్యక్తి తన జీవిత కాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో దీనితో బాధపడే ఉంటాడు. అత్యంత ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తిని ఈ సందర్భంగా మనం "జిర్రున చీది కూడా ఎరగడు" అనడంలో ఈ వ్యాధి ఏంత సామాన్యమయిందో మనకి అర్థం అవుతుంది. పైగా ఈ వ్యాధి హానికరం కాకపోయినా మనకి కలిగించే ఇబ్బంది అసౌకర్యం అంతా ఇంతా కాదు. అందరూ ఇది చలివల్ల, నీళ్లలో నానడంవల్ల వస్తుందని భావిస్తారు. కాని అది నిజంకాదు. ఇదే నిజమని అనుకొంటే ఏస్కిమోలు ఈ వ్యాధితో నిత్యం బాధపడుతూ ఉండాలి. కాని వారు అలా బాధపడరు. రైనో వైరస్‌లు అనే ఒక సమూహం ఉంది

(గ్రీకు భాషలో రైనో వైరస్‌లు అంటే నాసికా వైరస్‌లు). ఇందులో మళ్ళీ 100 రకాలున్నాయి. మన నాసికా వాయునాళం పైభాగాలలో ఈ వైరస్‌లు చేరడం వల్ల ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. రైనో వైరస్‌లు చాలా చిన్న జీవులు. బాక్టీరియాకన్నా చాలా చిన్నవి. అంగుళంలో $\frac{1}{25.000}$ వంతులో 10 లక్షల భాగం ఉంటుంది. ఈ సైజు చూస్తే అవేవో అతి సున్నితమైనవి అని అనిపిస్తుంది. కాని వాస్తవానికి ఇవి చాలా దృఢమైనవి. వాటిని రక్షిస్తూ ఒక కవచం ఉంటుంది. -200^0 ఫారన్‌హీట్ ఉష్ణోగ్రతలోనైనా తట్టుకోగల్గుతాయి. మామూలు పీడనానికి లక్ష రెట్లు అధికమైనా చెక్కుచెదరవు. ఈ వైరస్ చింపాంజీ తప్ప మరే జంతువుల జోలికి పోలేదు. ఆ విధంగా మానవులకన్నా జంతువులు అదృష్టమైనవే. సామాన్య జలుబు నుంచి అవి బాధపడవలసిన పనిలేదు.

నిజమే! జలుబుతో బాధపడుతున్నప్పుడు నీళ్లలో మునిగితే మనకి మరింత అసౌకర్యం అవుతుంది. అయితే అంత మాత్రాన నీటిలో మునగడం అనేది జలుబుకు కారణం కాదు. ధృవప్రాంతాలలో క్రిములుండవు అని చెప్పవచ్చు. ధృవాలను చేరడానికి పోయిన సాహస యాత్రికులకు జలుబు ఒక బెడదకాదు. తిరిగి నాగరిక ప్రపంచంలో అడుగు పెట్టాకనే వారిని జలుబు ఆవరించేది. మొదటి ప్రపంచ మహాసంగ్రామ కాలంలో సైనికులు దీర్ఘకాలం పాటు చెమ్మగా ఉండే ట్రెంచీల్లో దాక్కొనేవారు. దానివల్ల జలుబు బాధ వారికి ప్రత్యేకంగా అధికం అవలేదు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ కాలంలో యుద్ధ ఖైదీలను అష్విట్జ్ కాన్‌సెంట్రేషన్ క్యాంపుకు తరలించేవారు. అత్యంత శీతలప్రాంతాలలో శరీరం మీద దుస్తులు లేకుండా ఉన్నా సామాన్య స్థాయిని మించి అధికంగా జలుబు వారిని బాధించలేదు.

జలుబుకు తగిన గట్టి మందును కనిపెట్టడానికి, ఈ వ్యాధి గురించి ఇతర విషయాలను వెలికి తీయడానికి ఒక కమిటీని 1946లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఇది విల్ట్‌షైర్‌లోని కామన్ కోల్డుయూనిట్. ఈ భవనాన్ని చాలావరకు 1940లో అమెరికన్ రెడ్‌క్రాస్ నిర్మించింది.

ఆ నాడు బ్రిటన్ నగరాలు అతి విస్తృతమైన విమానదాడులకు గురి అవుతాయని ముందే అంచనాలు వేసారు. అటువంటిదే జరిగితే టైఫాయిడ్, కలరా వంటి వ్యాధులు ప్రబలమవుతాయని ఊహించి అటువంటి అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా తగిన చికిత్సకోసం ఎమర్జన్సీ ఇన్‌ఫెక్షన్ డిసీజ్ హాస్పిటల్‌గా నిర్మించారు. రెడ్‌క్రాస్ నర్సులు ముందు నుంచి అక్కడ ఉండేవారు. కాని హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి వైద్య వైజ్ఞానిక బృందం వచ్చింది. వీరు ఆ విశ్వవిద్యాలయంలోని స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ నుంచి వచ్చినవారు.

ఈ రీసర్చి బృందం అన్ని విధాలా అసాధారణమైనదిగా చెప్పుకోవచ్చు. జలుబు అంటే డాక్టర్లు అంతగా పట్టించుకోరు. అదేదో అతి సామాన్యమైనదిగా కొట్టి పారవేస్తారు. అటువంటిది ఈ రీసర్చి బృందం ప్రపంచంలో సామాన్య జలుబు మీదనే పూర్తిగా దృష్టిని కేంద్రీకరించిన ఏకైక సందర్భం. పైగా ఈ పరిశోధనలు జరపడానికి మానవులనే ప్రయోగాలకు గురిచేసేవారు. దీనికి స్వచ్ఛందంగా వచ్చిన వ్యక్తులను రాచమర్యాదలతో ఒక ఏడాదిపాటు సత్కరించేవారు. ప్రయాణ ఖర్చులు భరించేవారు. తరచు ఈ స్వచ్ఛంద సేవకులు కుటుంబ సమేతంగా వచ్చేవారు. మంచి సదుపాయాలతో నివాసాన్నిచ్చేవారు. ఒక లివింగ్ రూమ్. 2, 3 పడక గదులు, ఒక వంటగది, ఒక వైద్య స్థలం (గది) ఒక స్నానాల అర ఉండేవి. వాలంటీర్లు విల్ట్‌షైర్ పరిసర ప్రాంతాలను సందర్శిస్తూ విహారం చేయడానికి స్వతంత్రం ఉండేది. నిజానికి వారందరికీ అదొక ఖర్చులేని విహారయాత్ర.

వలంటీర్లు కొన్ని ప్రయోగాల్లో పాల్గొనేవారు. వేడినీళ్ల స్నానం చేసేవారు. తరువాత తుడుచుకోకుండా గాలిబాగా వీస్తుండే వరండాల్లో నిల్చొనేవారు. అయినప్పటికీ వీరికి జలుబు చేసేది కాదు. అంటే ఇలాంటి ప్రయోగానికి గురికాకుండా కొంత మంది వ్యక్తులను ప్రత్యేకంగా ఉంచేవారు. ప్రయోగాలకు గురి అయిన వారికి, గురికానివారికి ఇద్దరికీ ఫలితాలు ఒకే మాదిరిగా ఉండేవి. జలుబు వ్యాధి ప్రయోగాలకు గురి

అయిన వారిలో అధికంగా కనబడలేదు. కొంతమందిని వర్షంలో తడుస్తూ నడవమనేవారు. ఇంట్లోకి రాగానే వారిని తుడుచుకోనిచ్చేవారు కాదు. వెచ్చదనాన్ని చేరనిచ్చేవారు కాదు. శీతల వైరస్ దాడికి వీరిని గురి చేసేవారు. వేరే కంట్రోల్ గ్రూపులో కూడా ఉంటారు. వీళ్ళు వర్షంలో తడవరు. కాని శీతల వైరస్ దాడికి పై గ్రూపులో వారికి మాదిరిగానే గురి అవుతారు. అయితే వర్షంలో తడిసిన వారికి తడవని వారికంటే ఎక్కువగా జలుబు చెయ్యలేదు.

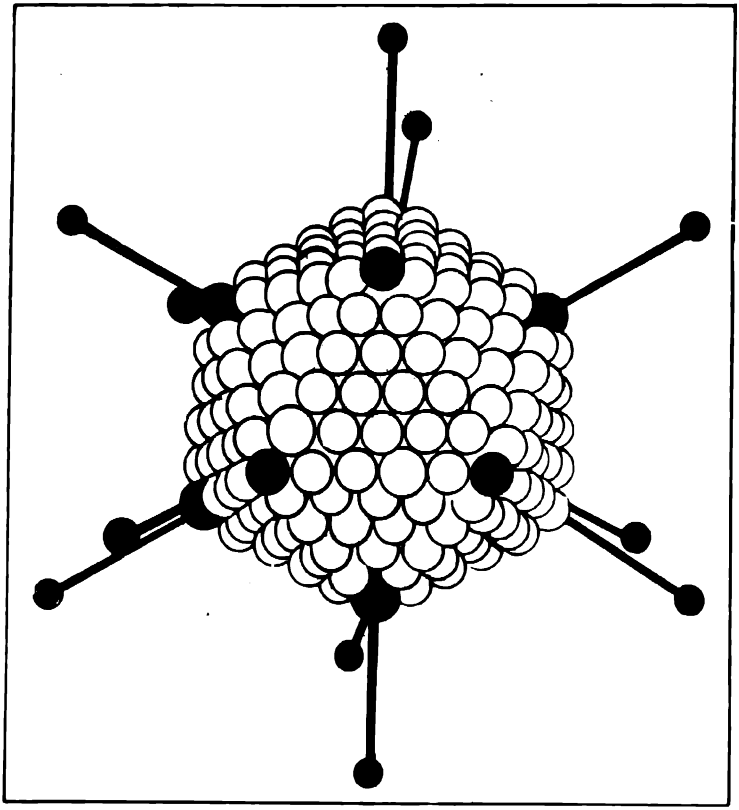
ఈ విధంగా స్వచ్ఛంద సేవకుల మీద చేసిన ప్రయోగాలవల్ల కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు బయట వచ్చాయి. వత్తిడికి గురి అయ్యేవ్యక్తులకి సులభంగా జలుబు చేస్తుంది. మగవారికన్నా ఎక్కువగా ఆడవారిని జలుబు ఆవరిస్తుంది. బహిర్వర్తనుల్లో (EXTROVERTS)కన్నా అంతర్ముఖుల్లో (INTROVERTS) అధికంగా తీవ్రతర స్థాయిలో జలుబు చేస్తుంది.

ఈ ప్రయోగాలు చాలా ఖర్చుకు గురి అయ్యాయి. ప్రతి సంవత్సరం 400 మంది వలంటీర్లను చేర్చుకొనేవారు. ఒక్కొక్కరికి సరాసరి 800 పౌండ్లు ఖర్చు అయింది. మొదట్లో ఖర్చుకి బ్రిటిష్ మెడికల్ రిసర్చ్ కౌన్సిల్ ధనసహాయం చేసింది. ఇది చాలా ఖర్చుతో కూడుకొన్నది అని గ్రహించాక 1990 లో ఇది మూసేచారు. సరిగ్గా ఆ సమయానికి ఆ సంస్థ జలుబుకు తగిన పటిష్టమయిన మందును సంశ్లేషణ చేసే స్థితిలో ఉంది. కాని మూతబడిపోయింది.

మనదేశంలో జలుబు గురించి ఒక అభిప్రాయం ఉంది. ఈ ప్రయోగాలవల్ల అది పొరపాటు అని తేలిపోయింది. మన ఇళ్లలో అందరికీ మామ్మ, అమ్మమ్మ లేదా ఇంకా ఏ పెద్దవాళ్లో ఉంటారు. స్నానం చేసాక ఫేన్ దగ్గరికి వెళ్లండి. వెంటనే పట్టుకొని తప్పుపడతారు. లేదా వర్షంలో బాగా తడిసి తుడుచుకోకుండా కొంతసేవు ఉండండి. ఊరుకోరుకదా. వారి అభిప్రాయంలో ఇలా చేస్తే జలుబు చేస్తుంది. తరువాత ఫ్లూ జ్వరం వస్తుంది. ఇది ఇంకా నుమోనియాకు దారితీయవచ్చు. కాని వాస్తవానికి అలా జరగదు. పై ప్రయోగాలు ఈ విషయాన్ని రూఢిచేసాయి కదా!

జలుబు గురించి ప్రచారంలో ఉన్న దురభిప్రాయాలలో ఇదొకటేకాదు, పురాతన కాలాల్లో కూడా వారి వారి తప్పుడు అభిప్రాయాలు వారికి ఉండనే ఉండేవి. కొన్ని ఊహాలుచూస్తే రెక్కలు కట్టుకొని ఎగిరేలాటివే. మెదడును ఆవరించి ఉండే ద్రవాలు క్రమంగా జారి ముక్కులోంచి ప్రవహించేవని పూర్వీకులు అనుకొనేవారు. ఆ విధంగా జలుబు, ముక్కులోనుంచి చీమిడి ఏర్పడేదని తృప్తి పడేవారు. మెదడుకు దిగువ భాగంలో ఒక చిన్న గ్రంధి ఉంది (గ్రంధి చిన్నదయినా దీని ప్రాముఖ్యం అమితమే). దీనిని ఇంగ్లీషులో పిట్యూటరీ గ్లాండ్ అంటారు (తెలుగులో పీయూషగ్రంధి). ఇంగ్లీషులో ఈ పేరుకు కారణం పైన చెప్పబడిన దురభిప్రాయమే. పిట్యూటా (PITUITA) అనే లాటిన్ పదానికి (PHLEGM) ఫ్లెం అని అర్థం. అంటే కఫం అంటాము. ఈ గ్రంధి నుంచి కఫం ఏర్పడుతుందని ఈ కఫం ముక్కు ద్వారా (లేదా నోటిలోనుంచి) బయటకువస్తుందని వారి అభిప్రాయం. వాస్తవానికి బఠాణీ గింజ సైజులోని ఈ గ్రంధికి ఇలాటి ఆషామాషీ చర్యకాక ఇంకా చాలా ముఖ్యమైన విధులు ఉన్నాయి. అంతే కాక ఈ కఫం లోపల ఉండిపోతే జబ్బు చేస్తుందని భావించుకొనేవారు. అందువల్ల ఈ శ్లేష్మం అంతా బయటపడిపోవడం రోగికి ఎంతో క్షేమం అనుకొనేవారు. ఇప్పటికీ కొంతమంది జలుబు చేసిన తరువాత రోజుల్లో చాలా ఆరోగ్యవంతంగా అనిపిస్తుందని అంటారు. బహుశా ఇది నిజమే కావచ్చు. అయితే దీనికి కారణం మాత్రం సరికాదు. ఇలాటి 'విషపూరిత' ద్రవాన్ని వదిలించుకొన్నందుకు కాదు కాని ఆ కొద్ది రోజులు విశ్రాంతిగా పడుకోడం ప్రతిరోజు ఉండే వత్తిడి నుంచి కొంతకాలమైనా విడుదల కావడం దీనికి కారణం.

చాలా సందర్భాలలో రైనోవైరస్ వల్లనే జలుబుచేసినా అదొక్కటే కాదు. ఇంకా ఇతర జలుబు వైరస్‌లు ఉన్నాయి. కరోనా వైరస్ అని ఇంకొకటి ఉంది (సూక్ష్మదర్శిని కింద కిరీటంలాగా కనబడుతుందని దీనికి ఆ పేరు). దీనివల్ల చాలా మందికి జలుబుచేస్తుంది. అడెనో వైరస్ అని ఇంకొకటి ఉంది. ఆపరేషన్ సందర్భంలో అడెనాయిడ్ కణజాలం నుంచి



చిత్రం 5 : అడెనో వైరస్ ఆకృతి. సామాన్య జలుబుకు కారణమైన వైరస్‌లలో ఇదొకటి.

దీనిని వేరుచేయడం వల్ల దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. దీనివల్ల పసివారు 20 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకి (టీనేజర్‌లు) జలుబుచేస్తుంది. కాని పెద్దవారికి దీనివల్ల జలుబు రాదు. ఈ కారణం వల్లనే జలుబు క్రిమికి తగిన వాక్సినేషన్ కనిపెట్టడానికి శాస్త్రజ్ఞులకు సాధ్యపడడం లేదు. 100 రకాల రైనో వైరస్‌లు, బహుశా అదే సంఖ్యలో కరోనా, అడెనో వైరస్‌లకు తగిన వాక్సినేషన్ కనిపెడితేనే సామాన్య జలుబుకు తగిన చికిత్స లేదా వాక్సినేషన్‌ను రూపొందించినవారమవుతాము. అది ఎంత బృహత్కార్యమో గ్రహించారా?

ఇదే కారణమైతే సామాన్యంగా జలుబు శీతాకాలంలో ఎందుకు తరుచు కనబడుతుంది. వాస్తవానికి దీనికి తగిన కారణం ఏమిటో అవగాహన కాలేదు. అయితే చలికాలంలో అందరం తలుపులు వేసుకొని ఇళ్లలోనే అధికంగా ఉండిపోతాము కదా. అందువల్ల బహుశా ఈ క్రిమికి వ్యాప్తిచెందడానికి అధికంగా అవకాశం కలుగుతోందేమో. ఇంకొక సమాధానం ఉంది. చలికాలంలో ఇళ్లల్లో గదుల్లో ఉష్ణోగ్రత అధికం అవుతుంది. తలుపులు బిగించుకోవడం వల్ల ముక్కు మార్గాల, గొంతులోని శ్లేష్మస్థరం పొడిగా ఉంటుంది. అందువల్ల క్రిములదాడికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

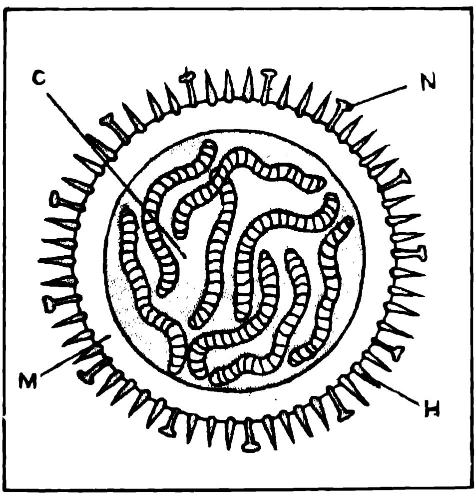
మాటవరుసకి అసలు మొదట ఒకరికి జలుబు ఏ విధంగా వస్తుంది? అన్ని అంటు వ్యాధులలో లాగే ఇది ఒక రోగ పీడితుడి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. గట్టిగా తుమ్మేరు అనుకోండి. ఆ రోగినుంచి వేలాది క్రిములున్న సూక్ష్మ బిందువులు గంటకి 80 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలిలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి వెంటనే నేలమీద పడి స్థిరపడిపోవు. అలా గాలిలో వేలాడుతూ ఊగిసలాడుతూ ఉంటాయి. డెమోక్లిస్ కత్తిలాగా ఎవరిమీదపడతాయో. అనుకోకుండా ఒక ఆగంతకుడు ఆ గదిలోకి ప్రవేశిస్తే, క్రిములతో నిండి ఉన్న గాలిని ఇతను పీలుస్తాడు. ముక్కులోపలి నున్నితమైన పొరమీద ఇవి స్థిరపడి వెంటనే క్రియాశీలతను పెంపొందించుకొంటాయి. కొన్ని గంటలు గడిచాక కణాలు ఈ క్రిములతో కిటకిటలాడిపోతాయి. ఆ తరువాత ఆ కణం చిట్లడం వాటినుంచి ఈ క్రిములు విడుదలకావడం తిరిగి అవన్నీ కొత్త కొత్త కణాలలోకి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. మళ్లీ ఇదే కథ. ఇలా 48 లేదా 96 గంటలు గడిచాక ముక్కులోపలి కణాలు పూర్తిగా నష్టానికి గురి అయిపోతాయి. వాటిని శరీరం నుంచి బయటకు పంపివేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ముక్కులోని స్రావకణాలమీద భారం పెరుగుతుంది. ఇంకా ఎక్కువ ద్రవాన్ని స్రవించి మృత కణాల చెత్తని బయటకు పంపుతాయి. అందువల్లనే మనకు జలుబు చేసినప్పుడు చీమిడి కారుతుంది. ఈ వైరస్ గొంతులోని

కణాలకు కూడా నష్టం కలిగిస్తుంది. అందువల్లనే మనకు గొంతు వెనుక భాగంలో సురసురగా అనిపిస్తుంది. దగ్గు ప్రారంభమవుతుంది. అదృష్టం కొద్దీ ఈ కణాలన్నీ తిరిగి పునరుద్ధరించబడతాయి కాబట్టి శాశ్వతంగా మనకు ఏవిధమయిన నష్టం వాటిల్లదు. వైరస్‌కు ఈ కణజాలాన్ని నష్టపరచడానికి 48 నుంచి 96 గంటల సమయం అవసరం అవుతుంది. కాబట్టి లక్షణాలు ఆ కాలం తరువాతనే బయల్పడతాయి. ఈ కాలాన్ని సహజంగానే 'పొదుగుకాలం' అని (ఇంకుబేషన్ పీరియడ్) అంటారు. అంటే ఆ కాలంలో ఆ క్రిమి పొదుగుతుంది లేదా సంతానోత్పత్తి జరుపు కొంటుంది అని అర్థం. వాస్తవానికి ఈ పొదుగు కాలం అన్ని వైరస్‌లు, బాక్టీరియాల సందర్భంగా కనబడుతుంది. ఏ బాక్టీరియా కాని వైరస్ కాని, దాడిచేసిన మరుక్షణమే వ్యక్తికి రోగ లక్షణాలను బయటపెట్టదు. శరీరంలో సంతానోత్పత్తి జరుపుకోవాలి. సంఖ్య పెరగాలి. ఆ తరువాతనే వ్యక్తికి రోగం వస్తుంది. రేబీస్ వైరస్ సంగతి తీసికొండి. ఇది కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో రెండు సంవత్సరాల పొదుగు కాలం తీసికోవచ్చు. అంటే పిచ్చికుక్క కరిచాక రేబీస్ వ్యాధి సోకడానికి ఒక వ్యక్తికి రెండు సంవత్సరాల కాలం వరకు పట్టవచ్చు. ఒక అతిథేయ జీవిని ఆశ్రయించాక జలుబు క్రిమికి అతను ఒక నూతన ఆశయ జీవి. రిజర్వాయిర్ హోస్ట్‌గా అవుతాడు. అతను తుమ్మాడా అంటే వైరస్ తిరిగి పరిసరాలలోకి వ్యాపించి తిరిగి చక్రం పునరావృతం అవుతుంది.

సుమారు ఏడు నుంచి పది రోజులు గడిచాక వ్యక్తి వ్యాధి నుంచి విముక్తుడవుతాడు. దీనికి కారణం విశదం కాలేదు. బహుశ నాసికలోని కణజాలాన్ని సమూలంగా నాశనం చేసేస్తుంది. కాబట్టి దానికి తిరిగి దాడిచెయ్యడానికి కణాలు మిగలవు. ఇదొక కారణం కావచ్చు. మరొకటి వ్యాధిగ్రస్తుని శరీరంలో ఆసరికి తగినన్ని ప్రతిరక్షకాలు (ఆంటీ బాడీస్) ఉత్పత్తి అవుతాయి. దానితో వైరస్ పని అయిపోతుంది. ఈ రెండింటిలోను ఏది తగిన కారణం అయినా తన నాశనానికి తానే కారణం అవుతోంది.

ఎన్నడయినా మీకు జలుబుచేస్తే మీ స్నేహితులతో మీరు బహుశా ఏమని చెప్తారు. ఫ్లూజ్వరం వచ్చి మంచం పట్టానని అంటారు. ఇది సామాన్యంగా మన అందరి తప్పుడు అభిప్రాయం. చాలామంది జలుబు, అన్నా ఫ్లూజ్వరం అన్నా ఒకటే అనుకొంటారు. ఫ్లూజ్వరం అంటే ఇన్‌ఫ్లూయెంజాకి పొట్టిగా పెట్టుకొన్న పేరు. ఫ్లూకి కారణం వేరే ఒక వైరస్ ఆర్థోమిక్సోవైరస్ (గ్రీకు భాషలో దీని అర్థం శ్లేష్మ వైరస్‌లు). విశేషమేమంటే 'ఇన్‌ఫ్లూయెంజాకి' జలుబుకి లక్షణాలు ఒకేలాగ ఉంటాయి. తేడా ఉందనుకొండి. ఫ్లూ అయితే లక్షణాలు మరింత తీవ్రంగా ఉంటాయి. రెండోది ఫ్లూజ్వరం అకస్మాత్‌గా వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చినవాడు ఏం చెప్మా ఇలా అకస్మాత్‌గా నాకు ఒంట్లో ఏదో ముంచుకొచ్చినట్లవు తోంది అని అనిపించేటంత అకస్మాత్‌గా (కొద్దినిమిషాల కాలంలో) ఇది మీద పడుతుంది.

C N M H



చిత్రం 6 : ఎలక్ట్రాన్ సూక్ష్మదర్శిని కింద ఇన్‌ఫ్లుయెంజావైరస్ కనబడే దృశ్యం చిత్రీకరణ. H- హిమాగ్లూటినిన్, N- న్యూరామైని డేస్, C-RNA ఎనిమిది దారాలున్న మధ్య భాగము, M-త్వచప్రోటీన్.

సామాన్య జలుబులాగే ఇది కూడా ప్రమాదం లేని వ్యాధే కాని చిన్నపిల్లలు, ముసలివారి సందర్భంగా ఇది ప్రమాదభరితం కావచ్చు. పైగా ఇది చాలా తొందరగా ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. అమిత అంటువ్యాధి లక్షణం కలిగింది. ఒక్కొక్క సమాజంలో ప్రతి రెండు లేదా నాలుగు సంవత్సరాలకి ఇన్‌ఫ్లుయెంజా ఇలా వ్యాపించడం జరుగుతున్న విషయం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా (పాండెమిక్ పద్ధతి అంటారు) ఇన్‌ఫ్లుయెంజా సమీపగతంలో 1918-19లో వ్యాపించింది. సుమారు ఒకటిన్నర కోట్ల మంది ప్రజలు మరణించారు. దీని తీవ్రత చాలా అధికంగాను ప్రాణాంతకం గాను ఉండడం వల్ల దీని "బాధ్యత"ను ఎవరూ స్వీకరించలేదు. ఒక దేశంవారు మరొకదేశాన్ని నిందించారు. రష్యా వాళ్లు చైనా వ్యాధి అంటే జర్మనీ వాళ్ళు "రష్యా రోగం" అన్నారు. ఇటలీ వాళ్లేమో "జర్మనీ జబ్బు" అని తృప్తిపడితే, అమెరికావాళ్లు హాంకాంగ్ ఫ్లూ అని నిందని నెట్టివేసారు. ఇలాగే ఈ పేర్లు పెట్టడం బాధ్యతను నెట్టివేయడం ఇంకొక్క వ్యాధి సందర్భంగా మాత్రం జరిగింది. అది సిఫిలిస్, ఇంగ్లాండ్‌లో దాన్ని ఫ్రెంచి అస్వస్తత అన్నారు. ఫ్రెంచివాళ్లు ఇంగ్లీషు వ్యాధి అన్నారు. మొత్తానికి ఇన్‌ఫ్లుయెంజాకి ఆ పేరు రావడానికి కారణం మాత్రం విచిత్రమైనది. గ్రహాలు నక్షత్రాలు దుష్టవీక్షణం వల్ల (చెడ్డ ఇన్‌ఫ్లుయెన్స్ వల్ల) వస్తోందని భావించడంతో ఈ పేరు వచ్చింది.

సామాన్య జలుబుకు మాత్రం ప్రతివాళ్లు ఒక్కొక్క చికిత్సా విధానం చెబుతారు. అయితే ఏదీ వాస్తవానికి పని చెయ్యదు. చెప్పడానికి మాత్రం వేలాది విధానాలున్నాయి. దీనికి ఒక నానుడి ఉంది. "మందు తీసికుంటే జలుబు వారం రోజుల్లో నయం అవుతుంది. మందు తీసికోకుండా ఏడు రోజుల్లో మాయమయిపోతుంది."

అమెరికాలో ఒక ప్రసిద్ధ హాస్యరచయిత ఉండేవాడు (1889-1945). అతని పేరు రాబర్ట్ బెన్‌చ్‌లీ. అతను అన్నాడు "మీకు జలుబు చేసింది అని అనిపిస్తే ముగ్గురు మంచి డాక్టర్లను పిలిచి వారితో కలిసి బ్రిడ్జి ఆట ఆడండి." దీంతో ఈ జలుబుకి తగిన చికిత్స లేదే అని అతను వ్యథ

చెందడాన్ని ఇలా వ్యక్తీకరించాడు.

జలుబు నయంచేసే సందర్భంగా చాలా కల్పిత చికిత్సలున్నాయి. మరేజబ్బు విషయంలోగాను ఇలాంటివి చాలాలేవు. పురాతన సంప్రదాయాల్లో కూడా ఇవి చోటుచేసుకొన్నాయి. గ్రీకులు దీనిని రక్తస్రావం వల్ల నయం చేసుకోవచ్చని భావించారు. ప్లినీ (పిన్న ప్లినీ) ఒక రోమను చరిత్రకారుడు. దీని చికిత్స కోసం ఎలుకల మీసాల ముట్టెను ముద్దుపెట్టుకోవాలి అన్నాడు. ఆధునిక భావాల్లోనయితం పొరపాటు అభిప్రాయాలు కనబడతాయి. విటమిన్-సి ని ఎక్కువగా తీసికోడంవల్ల ఈ రోగం రాదు. వచ్చినా నయమైపోతుందని భావిస్తారు. బాక్టీరియా అంటుకోడానికి పోషణ సరిగాలేకపోవడం విటమిన్-సి తక్కువగా ఉండడం కారణాలు కావచ్చు. బాక్టీరియా దాడికి సులభం అవుతుందనే విషయంలో సందేహం లేదు. అయితే అవసరం అయిన దానికన్నా అధికంగా విటమిన్-సి తీసికోడం వల్ల జలుబు నిరోధించబడ మవుతుందన్న విషయానికి శాస్త్రీయపరంగా ఆధారాలు లేవు. 'విటమిన్ సీ సిద్ధాంతం' అనే దీనికి 1970 లో లైనస్ పాలింగ్ అనే నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత కూడా వంత పాడడంతో దీనికి ఒక ఊపు వచ్చింది. అతను అంగీకరించడమే కాక జనావళిలో దీనిని వ్యాప్తి చేయడానికి కూడా పూనుకొన్నాడు. కాని తరువాత జరిగిన అనేక బాధ్యతాయుత పరిశోధనలు విటమిన్ సి కి జలుబు మీద, ఆ క్రిముల మీద దాడి చేసే లక్షణాలున్న విషయం ధృవపడలేదు. అంతే కాదు ఎక్కువగ సి విటమిను తీసికొంటే కలిగేలాభాలు, తక్కువ సి-విటమిను తీసికొన్నా అంతే ప్రమాణంలో ఒనగూరుతాయని కూడా రూఢి అయింది.

మంచి ఆరోగ్యవంతుడిగా ఉంటే కూడా జలుబులు మన జోలికి రావని కొంతమంది అంటారు. అందువల్ల ఆరోగ్యం పటిష్టం కావడానికి వ్యాయామం, మంచిగాలి పీల్చడం, సహజ సిద్ధమైన ఆహారం తినడం వంటివి ప్రోత్సహించడం జరుగుతోంది. ఇలా ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లుంటే జలుబు రావడం జరగదు అనీ, వచ్చినా లక్షణాలు అంత

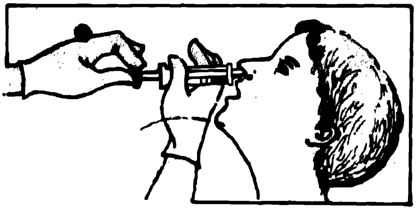
తీవ్రంగా ఉండవనీ అనుకోడంలో ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు. దాని ప్రభావం ఎలానూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు: చూడండి. సిగరెట్లు కాల్చేవారు సందర్భంగా ఈ లక్షణాలు మరింత దీర్ఘకాలం పాటు ఉంటాయి. జలుబు చేస్తే దగ్గు ఒక పట్టాన వదలదు. అందువల్ల ఈ నమ్మకంలో కొంత సత్యం ఉంది.

ఇంకొక పొరపాటు అభిప్రాయమేమంటే మద్యపానంవల్ల జలుబు తగ్గిపోతుంది అని. గత కాలాల్లో ఇంగ్లాండ్‌లో జలుబు బాధితుల గురించి ఒక కథ చెప్తారు. తమ టోపీని మంచం కొయ్యకు వేలాడదీసి జిన్ తాగడం మొదలు పెట్టేవారుట. ఆ మత్తుతో ఆ ఒక్క టోపీ రెండు టోపీల్లాగా కనబడే వరకు తాగి మరీ నిద్రకి ఉపక్రమించేవారుట. అలా జలుబు నయం అయిపోతుందని ఆశపడేవారు. సర్ అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్ అనే ప్రఖ్యాత స్కాట్లెండ్ మైక్రో బయాలజిస్ట్ ఉండేవాడు (1881-1955). ఈ వ్యాధి గురించి సలహా అడిగితే ఆయన అన్నాడు, 'పడుకొనే ముందు వెచ్చగా విస్కీని సేవించండి. ఇదేమీ వైద్యశాస్త్రంలో లేదు కాని దీని వల్ల ప్రయోజనం మాత్రం ఉంది.' వాస్తవ పరిస్థితి ఏమంటే జలుబుతో బాగా బాధపడే మనిషికి మనస్థిమితం ఉండక గాభరాగా ఉంటాడు. బాగా ఆల్కహాలు తీసికొంటే నిద్ర పట్టేస్తుంది. అంతేకాని జలుబుక్రిమి మీద మాత్రం ఏవిధమైన ప్రభావం ఉండదు. బార్ట్‌లెట్ రాసిన "అన్ ఫెమిలియర్ కొటేషన్స్" అనే గ్రంథం ఉంది. అందులో జెర్రివేల్ అంటాడు, "నయం చెయ్యక పోయినా జలుబుకు చాలా ప్రసిద్ధి, ప్రజాదరణ పొందిన మందు విస్కీ!"

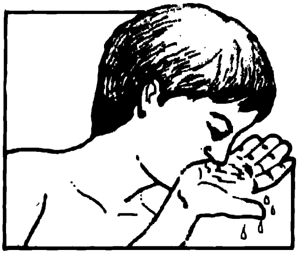
మన ఇంటికొచ్చిన వాళ్లు జలుబుతో బాధపడే రోగిని చూసి ఇచ్చే మరొక సలహా ఉంది. బాగా నీళ్ళు ద్రవాలు వంటివి తాగమని, ముఖ్యంగా వేడి వేడివి. పైన ఆల్కహాలు విధంగానే వీటివల్ల కూడా ప్రత్యేకంగా వ్యాధి మీద ఏ ప్రభావం లేకపోయినా వ్యాధి పీడితునికి మాత్రం ఉపశమనం కలుగుతుంది. వేడి వేడి టీ కాని, లెమొనేడ్ కాని రసం వంటిది కాని తాగితే ముక్కు దిబ్బడను శుభ్రపరుస్తాయి. గొంతులోని

కిచ్‌కిచ్ పోతుంది. చికెన్ సూప్ మరీ మంచిదని కొంతమంది చెప్తారు. అయితే విషయం మాత్రం అదే. అన్ని సూపులూ మంచివే చికెన్ సూప్ ప్రత్యేకత ఏదీ లేదు. కొంతమంది శక్తివంతమైన ఆంటిబయోటిక్‌లు టెట్రాసైక్లిన్లని మామూలు జలుబుకు తీసేసుకొంటారు. సామాన్య జలుబువల్ల బాక్టీరియా దాడులకు మార్గం సుకరమవుతుందని వారు నమ్మడం నవ్యమైనదే. టెట్రాసైక్లిన్ మాత్రం వైరస్‌ల మీద ఏవిధంగానూ పని చేయలేదు. కాని వీరి అభిప్రాయంలో ద్వితీయంగా ఇలాటి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయని కాని ఇలా భావించడం దురదృష్టకరమైనదే-వారి భావన కొంత నవ్యమైనదే అయినా తప్పు అని చెప్పక తప్పదు. ఎందువల్లనంటే ఒకానొక యాంటి బయోటిక్ ప్రయోగంవల్ల దానికి సంబంధించిన బాక్టీరియాను మాత్రమే నిరోధించగల్లుతామేమో కాని దానికి పని చేయని బాక్టీరియమ్ మన మీద దాడి చేయడానికి ఎదురు అవకాశం కలుగుతోంది. ఇందుకు తగిన వ్యూహం ఏమంటే అలాటి దాడి జరిగాక పూర్తిగా యాంటిబయొటిక్స్‌ను ముందుగానే వాడి నిరోధించుకోవడం.

ఇరవైయవ శతాబ్దంలో గృహవైద్యాలు మరుగునపడి ఏ డాక్టరూ సూచించకుండానే జలుబు మందులు తీసికోడం మొదలయింది. కాని వాస్తవ పరిస్థితి ఇంతకు ముందు చూచిస్తున్నట్లుగానే ఈ మందులు అసలు క్రిమి మీద పని చేసేవి మాత్రం కాదు. రోగ లక్షణాలను మాత్రం నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణకు: ఆస్పిరిన్, అసెటామైనొఫెన్, బాధానివారణులు, జ్వరతీవ్రతను తగ్గించే కారకాలు. ఇక యాంటి హిస్టమైన్‌లు అయితే ముక్కు దిబ్బడను నివారించి నాసికాస్రావాలను నిరోధించి ముక్కు తడిని నివారిస్తాయి. చీమిడి హరిస్తుంది. కోడియన్ ఫాస్ఫేట్ లాంటి మందులు దగ్గు రిఫ్లెక్స్‌ను నొక్కి పెట్టి రాత్రి పూట పొడిదగ్గు రాకుండా నిరోధిస్తాయి. షాపుల్లో ఇలాంటి మందులు రకరకాల మిశ్రమాలు అధిక ధరలకు లభిస్తాయి. కాని ఇవన్నీ మనకు సమకూర్చే సహాయం మామూలు ఆస్పిరిన్ మాత్ర వల్ల, ఎవిల్



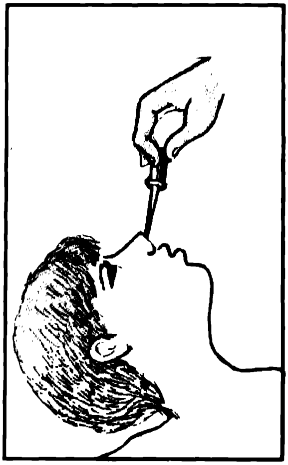
చిత్రం. 7 (అ)



చిత్రం. 7 (ఆ)

వంటి యాంటి హిస్టమైన్ మాత్రవల్ల లభించే దాని కన్నా ఎక్కువేం కాదు. ఖరీదైన మందులకు డబ్బుపోసుకోడం మాత్రం మిగులుతుంది. పైగా వేడి ఆవిరిని పీలిస్తే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గిపోతుంది.

మీ ముక్కు దిబ్బడం ఎక్కువగా ఉండి ఊపిరి సరిగా రాని పరిస్థితులు వచ్చాయను కొండి, దానిని సరిచేసు కోడానికి గట్టిగా చీదడం మాత్రం మంచిది కాదు. గొంతు వెనుక ఒక చిన్న గొట్టం ద్వారా చెవికి సంబంధం లేదా మార్గం ఉంది. గట్టిగా చీదామను కొండి-



చిత్రం. 7 (ఇ)

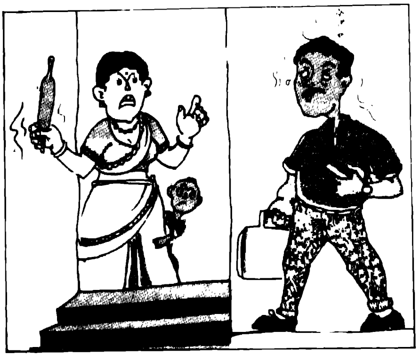
ఉద్దేశం లేకుండానే (మీకు తెలియకుండానే) ఆ క్రిములతో కూడ కొంత పదార్థాన్ని చెవిలోకి నెట్టివేస్తున్నారు అన్నమాట. ఇంతవరకు ఆ ప్రాంతం క్రిమిరహితంగా ఉంది కదా! ఆ విధంగా ఇప్పుడు అక్కడ కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్ జరిగి నయం చెయ్యడానికి మరీ ఇబ్బంది కావచ్చు.

చిన్న పిల్లల్లో అయితే సూదిలేని ఇంజక్షన్ సిరింజితో కాని సక్షన్ బల్బులతో కాని శ్లేష్మాన్ని బయటకు జాగ్రత్తగా తీసివేయవచ్చు. 7 (అ) పటంలో చూపించిన విధంలో పెద్ద పిల్లలు అయినా పెద్ద వాళ్లయినా 7

(ఆ) పటంలో చూపినట్లుగా కొద్దిగా ఉప్పును చేతిలో వేసికొని ముక్కుకు దగ్గరగా పెట్టుకొని వాసన చూడాలి. దీనివల్ల ముక్కు ద్వారాలు సుగమమవుతాయి. మామూలు నీళ్ళు కూడా వాడుకోవచ్చు.

ముక్కు మరీ దిబ్బడ పట్టేస్తే ఫినైల్ ఎఫ్రైన్ అనే, దిబ్బడవదిలించే చుక్కలను వేసు కోవచ్చు. 7(ఇ) పటంలో చూపినట్లు తలను పక్కవాటుగా వంచి కింది రంధ్రంలోకి రెండు, మూడు చుక్కలను వేసుకోవచ్చు. రెండు మూడు నిమిషాలు ఆగాక ఇదే పనిని వేరే ముక్కు రంధ్రంలోకి చెయ్యాలి రోజుకు మూడు సార్లు కన్నా దిబ్బడ వదిలించే చుక్కలను వేసుకోకూడదు. మూడు రోజులకన్నా అధికంగానూ వాడకండి. డ్రాపర్‌ని (చుక్కలని ముక్కురంధ్రంలోకి వదిలే పరికరం) ముక్కు రంధ్రాలకు తాక నీయకండి.

కేవలం రోగ లక్షణాలను, తప్పించడానికి మాత్రమే ఈ చికిత్సలన్నీ ఉపయోగపడతాయనే విషయాన్ని మనం గుర్తుంచు కోవాలి. జలుబును నయం చెయ్యవు. ఈ వ్యాధి కాలాన్ని తగ్గించవు. ఎవరో అన్నారు, "త్వరలోనే మీ వ్యాధి నయం కావాలి అని ఎవరైనా అన్నంత మాత్రాన జలుబు మాత్రం తగ్గిపోదు. కాని డాక్టర్లకూ అంతకన్న వేరే చికిత్సా మార్గం కూడా లేదు," ఇది ఎంతో వాస్తవమైన విషయం!



'లేదు ప్రియతమా! నీ మీద ఒట్టు. నేను ముమ్మాటికి తాగలేదు.
ఈ మురనష్టపు కంజంక్టివైటిస్ తో బాధపడుతున్నాను.
అందుకే కళ్లు ఎర్రగా ఉన్నాయి.'

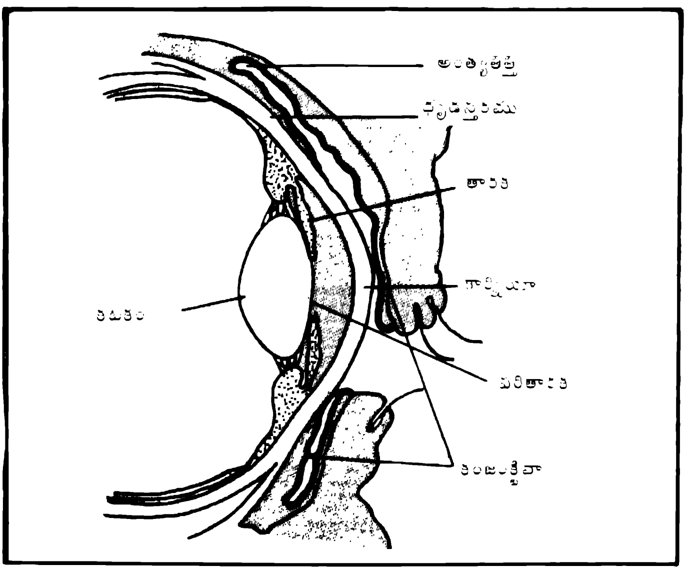
కంటి కలక

జీవితంలో ఒకసారైనా కంటి కలక రానివాళ్లు ఎవరైనా ఉంటారా? అంటే కలకకి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాని తరుచుగా దీనికి కారణం కంజంక్టివా వాచడం. 'తెల్ల గుడ్డును ఆవరించి ఉండే సున్నితమైన పొరని' -కంజంక్టివా అంటారు.

మానవ నేత్రం నిస్సందేహంగా సున్నిత అవయవాలలో ఒకటి. దీనికి రక్షణ ఎంతో ఆవశ్యకం. కంటి మీద నిత్యం ప్రమాదకర కారకాలైన పొగ, దుమ్ము ధూళి పడడానికి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఈ రక్షణ మరీ అవసరం. అందువల్లనే మన కంటి మీద ప్రకృతి సిద్ధమైన సున్నితమైన పారదర్శక పొర ఏర్పడి ఉంది. అద్దంలో మీరు మీ కన్నును చూసుకొంటే ఒక పెద్ద నల్లని గుండ్రని భాగం కంటి మధ్యలో కనబడుతుంది. ఇదొక

చిన్న గుండీ అంత ఉంటుంది. దీనిని కార్నియా అంటారు. కార్నియా వాస్తవానికి వర్ణ రహిత పారదర్శక నిర్మాణం. కాని దాని వెనుక ఉండే కర్టెన్ లేక తెర వంటి నల్లని పరితారక వేలాడుతూ ఉండడం వల్ల ఇది కూడా నల్లగా కనబడుతుంది. ఈ నల్లని గుండీ గమనిస్తే దాని మధ్య ఇంకా చిన్న నల్లని చుక్క గోచరిస్తుంది. దీనిని తారక (ప్యూపిల్) అంటారు. దీని ద్వారానే కాంతి కంటిలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

ఈ నల్లని గుండీ తప్పిస్తే మిగతా కన్ను అంతా తెల్లగానే కనిపిస్తుంది. దీనిని స్క్లిరా (ధఢస్తరము) అంటారు. ఈ భాగాన్నే ఆవరించి పల్చని కన్‌జంక్టివా ఉంటుంది. ఇది చాలా సున్నితం, అతి పల్చన కూడా! ఉల్లి పాయ ఒలిసినప్పుడు అతి పల్చని పొరను దానినుంచి తీయగల్గుతాము. కంజంక్టివా అదే పల్చని పొర. కంటి నుంచి దానిని ఒల్చి వేసిచూస్తే అంతే పల్చగా ఉన్నట్లు గమనిస్తాము. ఇది కంటి మీద తెల్లని భాగాన్ని ఆవరించి ఉంటుంది. కంటి పై రెక్క దిగువ రెక్కలను ఆవరించడానికి ఒక యు (U)



చిత్రం ౮ : కంజంక్టివా (మందమైన గీత).

వంపులో తిరిగి వ్యాపిస్తుంది (8వ పటం) అంటే కంటి పొరల లోపలవైపు కూడా కంజంక్టివా ఉంటుంది. వాస్తవానికి కంటి గోళాన్ని రెప్పలతో ఇది సంధిస్తుంది. అందుకే దీనికి ఆ పేరు సార్థకమయినది. 'కాన్' లాటిన్ పదానికి అర్థం 'కలసి' అని 'జంగో' అంటే 'నేను కలుపుతాను.' జంగో అనే పదం జంక్షన్‌లో కూడా ఉంది. కంజంక్టివా అంటే 'రెండిటిని నేను కలుపుతాను.'

కంజంక్టివా ద్వారపాలకుని లాంటిది. దాని పని ఇంటికి కావలా కాయడం. కాని దానికే ముప్పువస్తే. కొంతమంది ఉగ్రవాదులు మన ఇంటిలో దూరిపోడానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ ద్వారపాలకుడు మాత్రం ఏంచేస్తాడు? రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఆ ఆగంతకులతో పోరాడతాడు. తనశక్తి ధారబోసి ఇంట్లో వాళ్లని కాపాడతాడు. కాని ఆ ప్రయత్నంలో తనకి గాయం కావచ్చు. ముక్క చెక్కలు కావచ్చు. సరిగ్గా కంజంక్టివా పరిస్థితి అంతే. బాక్టీరియా, వైరస్‌లవంటి ఆగంతకులు దాడిచేసినవుడు, కంటి మొత్తానికి ప్రమాదం వాటిల్లకపోయినా, కంజంక్టివా వాచిపోతుంది. డాక్టర్లు ఈ పరిస్థితిని కంజంక్టివైటిస్ అంటారు. సామాన్యంగా మనం కంటి కలక అంటాము. 'పింక్ ఐ' అని ఇంగ్లీషు భాషలో సామాన్యంగా అంటారు. అలాగే 'ఐసోర్' అనీ అంటారు. కంటికి కురుపు అయినట్లు చెప్పుతారు.

కంజంక్టివైటిస్‌లో కంటి నుంచి అదేపనిగా నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు తెరిచి మూస్తున్నప్పుడు అమిత బాధగా ఉంటుంది. కళ్లుమండుతాయి. కాంతి పడితే చాలా నొప్పి పెడతాయి. కాంతికి బాధకలగడాన్ని ఫోటో ఫోబియా అంటారు. గ్రీకు భాషలో దీని అర్థం 'కాంతికి భయపడడం.' కంటి నుంచి కారే ద్రవాన్ని బట్టి, వాపుకి కారణం బాక్టీరియానా లేక వైరస్ అనే విషయం డాక్టర్లకు తెలిసిపోతుంది. కేవలం నీటి లాంటి ద్రవమే కారితే అది వైరస్ పని అని, కంటిమీద ముద్దముద్దగా అంటుకొనే చీములాటిపుసి పడితే అది బాక్టీరియా పని అని తెలుసుకొంటాం.

కంజంక్టివైటిస్‌కి చాలా రకాల బాక్టీరియా కారణం అవుతాయి. కొన్ని

మైక్రోస్కోప్ కింద ద్రాక్షగుత్తుల్లాగా కనిపిస్తాయి. వాటిని స్టాఫిలో కోక్టై అంటారు. కొంతమందికి ఇవి చెరివళ్ళలాగా కనిపిస్తాయి. బహుశా వాళ్ళకి ద్రాక్షపళ్ళ కన్నా చెరిపళ్లు ఇష్టమేమో. వాటిపేరు మాత్రం వీటినుంచే వచ్చింది. గ్రీకు భాషలో స్టేఫైల్ అంటే ద్రాక్షగుత్తి. కొక్కోస్ అంటే చెరి. సాధారణంగా ఈ బాక్టీరియా కారణంగా చర్మం మీద కురుపులు, సెగ్గడ్డలు, లేస్తాయి. కాని ఈ క్రిములు కంటిని చేరితే మాత్రం చాలా తీవ్రస్థాయిలో వ్యక్తమవుతాయి. వాపు అధికంగా సంభవిస్తుంది. సెగ్గడ్డలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి వాటిని గోక్కొని అదేచేత్తో కంటిని రుద్దుతాడు. ఆ విధంగా బాక్టీరియా కంటిని సులభంగా ఆశ్రయిస్తాయి. అంతేకాక కంజంక్టివైటిస్ (ఏ క్రిమితో సంభవించినా సరే) తో బాధపడుతున్న వారు ఉపయోగించిన తుండుగుడ్డ, జేబు రుమాలు వాడితే ఈ వ్యాధి వస్తుంది. అందువల్లనే ఒకరు వాడిన తుండుగుడ్డ, జేబు రుమాలు వంటివి మరొకరు వాడకూడదు. చర్మంమీద ఒక సెగ్గడ్డ కాని లేస్తే దానిని కూడా నయం చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఈ అంటువ్యాధి తిరిగి రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

కంజంక్టివైటిస్‌కి కారణమైన ఇతర బాక్టీరియమ్‌లు కూడా ఉన్నాయి. అవి కడ్డీలు, పుల్లలు మాదిరిగా ఉంటాయి. సూక్ష్మమైనవి. ఇవి సూక్ష్మదర్శిని కిందనే కనబడతాయి. వీటిని బాసిల్లస్‌లు అంటారు. లాటిన్ భాషలో బాకులస్ అనే పదానికి 'కడ్డీ' అని అర్థం ఉంది. కంజంక్టివైటిస్‌కి కారణమైన ఒక సామాన్యబాసిల్లస్‌కి 'కోచ్-వీక్స్ బాసిల్లస్' అంటారు. దీనిని బెర్లిన్ బాక్టీరియాలజిస్ట్ రాబర్ట్ కోచ్, న్యూయార్క్ కంటివైద్యుడు జాన్‌ఎల్మర్ వీక్స్ కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ బాసిల్లస్ కారణంగా అతి అంటు లక్షణం కల కంజంక్టివైటిస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీనికే **ఎపిడెమిక్ కంజంక్టివైటిస్** అని కూడా అంటారు. దీని ప్రభావం వల్ల అత్యంత వ్యాప్త లక్షణం కల కంజంక్టివైటిస్ సంభవిస్తుంది. ఇది సామాన్యంగా సమశీతోష్ణ మండలాలలో కనబడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుక నేలలున్న ప్రాంతాలలో భారతదేశం వీటిలో ఒకటి. అంతే కాక ఎక్కువ మంది సమావేశాలయే

స్కూళ్ళు, సంస్థలు, కార్యాలయాల్లో ఎక్కువగా కనబడుతుంది.

మరొక తీవ్రతర లక్షణం కల కంజంక్టివైటిస్‌కి నీసీరియా గనోరియా జాతి బాక్టీరియమ్ కారణం. సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా దీని దృశ్యం ఒక బన్ లేదా అణగారిన గోళం రూపంలో ఉంటుంది. తరచు అది జతల్లో కనబడుతుంది. ఒక క్షేత్రంలో అనేక హామ్‌బర్గర్‌లు చెల్లాచెదురుగా విస్తరించినట్లుగా సూక్ష్మదర్శిని కింద ఇవి కనబడతాయి. దీనిని ప్రస్లావుకు చెందిన చర్మవైద్య నిపుణుడు ఆల్బర్ట్ లుడ్విగ్ సిగ్మండ్ నీసర్ (1855 లో జన్మించాడు) ఆవిష్కరించాడు. అందుకే దీని ముందు పేరు నీసీరియా అంటారు. (ఇక్కడ ఒక విశేషం గమనించాలి. మనకు లాగే బాక్టీరియాకు కూడా రెండు పేర్లు ఉంటాయి. అయితే ఈ విషయంలో మనకు బాక్టీరియాకు మధ్య ఒక ఆసక్తికరమైన తేడా ఉంది. ఈ ముఖ్యమైన తేడా ఏమిటంటే మనుషుల పేర్లలో రెండవది సామాన్య నమూహానికి చెందుతుంది. బాక్టీరియాలో మొదటిది సామాన్య నమూహానికి చెందుతుంది. ఇద్దరు వ్యక్తులున్నారను కొందాం. సంజీవ గుప్త, రాజీవ్ గుప్త. లేదా సంజయ్ గాంధి, రాజీవ్ గాంధి. రెండవ పేరు గుప్త, లేదా గాంధి అనే పేరు. దీనివల్ల వారిద్దరూ ఒకే కుటుంబానికి లేదా సంతతికి చెందుతారని గ్రహించగలం. మొదటి పేరు మాత్రం ఆ వ్యక్తికి ప్రత్యేకం చెందింది. (గమనిక: అనువాదకుని సూచన. పై చెప్పిన విధానం ఆంగ్ల సంప్రదాయానికి చెందుతుంది. జాన్‌కెన్నెడి, రాబర్ట్ కెనడి మాదిరిగా కాని దక్షిణ భారత సంప్రదాయంలో ముఖ్యంగా ఆంధ్ర దేశంలో దీనికి వ్యతిరేక సంప్రదాయం కనబడుతుంది. మొదటిపేరు ఒక కుటుంబానికి చెందుతుంది. రెండో పేరే వ్యక్తికి ప్రత్యేకమయినది. తంగిరాల సుబ్రమణ్యం కుమారుడు తంగిరాల కృష్ణమూర్తి. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల పేరు ఆంగ్ల/ఇతర భారత సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా సుబ్రమణ్యం తంగిరాల, కృష్ణమూర్తి తంగిరాల అనడం కద్దు. భళ్లమూడి రామకృష్ణ అచ్చ తెలుగు సంప్రదాయం అయితే ఆర్.కె.భళ్లమూడి అనడం ఇతర సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. తమిళంలో ఇంటిపేరుతోబాటు తండ్రిపేరు కూడా జత

చేస్తారు.) అలా కాక రెండు బాక్టీరియాల గురించి మాట్లాడు కొంటాము అనుకోండి. ఉదాహరణకు: నిసీరియా గనోరియా, నిసీరియా మెనింజైటిడిస్. మొదటిపేరు నిసీరియా వల్ల అవి రెండూ ప్రత్యేక నామధేయాన్ని సూచిస్తుంది (గమనిక: అనువాదకుని సూచన. ఇది సరిగ్గా మన తెలుగు వారి సంప్రదాయమే కదా). గనోరియా అతి భయంకర గనేరియా అనే సుఖవ్యాధికి కారణం. మెనెంజిటైడిస్ వల్ల మెనింజైటిస్ అనే ఘోర వ్యాధి సంభవిస్తుంది. నిసీరియా అనే ప్రథమ నామధేయం. గనోరియాకు కారణమైన ఆ బాక్టీరియాను ఆవిష్కరించిన శాస్త్రజ్ఞుడు రెండవపేరు నుంచి గ్రహించబడింది.

కంజంక్టివైటిస్ ఒకవేళ గనేరియా బాక్టీరియాకారణంగా సంభవిస్తే దీనికి కారణం బహుశా ఆ వ్యక్తి మొదట గనేరియా వ్యాధితో బాధ పడుతూ ఉండాలి. గనేరియా అనేది ఒక సుఖవ్యాధి. ఈ రోగుల జననాంగాల నుంచి ఎక్కువగా చీము కారుతూ ఉంటుంది. ఈ చీము నిండా గనేరియా క్రిములు కిక్కిరిసి ఉంటాయి. దానివల్ల ఆ రోగి కళ్లకు సయితం ఈ క్రిమి చేరుతుంది. సాధారణంగా కళ్లు నులుముకోడం కుడి చెయ్యి కుడి కంటితో ప్రారంభమవుతుంది. ఆ తరువాత ఎడమ కంటికి కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఇదొక ప్రమాదకరమైన కంజంక్టివైటిస్. ప్రథమంలోనే తగిన జాగ్రత్తలు చికిత్స తీసికోకపోతే దీనివల్ల అంధత్వం సంప్రాప్తమవవచ్చు. కన్ను వాచిపోయి ఎర్రగా అయి పోతుంది. నొప్పి తీవ్రతరం అవుతుంది. కన్ను తెరవడానికి కూడా బాధ పడాల్సి వస్తుంది. కంటిలోనుంచి చీము కారుతుంది. జననాంగాలను పరీక్ష చేసి డాక్టరు సులభంగా రోగ కారణం తెలిసికోగలుగుతాడు. జననాంగాలు సయితం రోగానికి గురిఅయి ఉంటాయి.

గనేరియాతో బాధపడుతున్న స్త్రీ శిశువును కంటే, ఆ శిశువు దురదృష్టవంతురాలు కావచ్చు. ప్రసవ సమయంలో ఈ రోగక్రిమి శిశువును ఆపాదిస్తుంది. ఆ శిశువుకు వ్యాధి విస్ఫోటన లక్షణంతో దర్శనమియ్యవచ్చు. ప్రౌఢ మానవుల్లో మాదిరిగానే లక్షణాలు కనబడవచ్చు.

అయితే ఇక్కడ రెండు కళ్లు ఒకేసారి దాడికి గురి అవుతాయి. ఈ వ్యాధికి **అఫ్తాల్మియా నియోనటోరమ్** అంటారు. దీని అర్థం నూతన శిశు కంజంక్టివైటిస్. ఒకానొకప్పుడు పసిపిల్లల్లో అంధత్వానికి ఇదొక ముఖ్య కారణంగా ఉండేది. కాని ఈ నాడు వైద్య సదుపాయాలు మెరుగవడంతో ఈ వ్యాధి లక్షణం శిశువుల్లో తగ్గుతూ వస్తోంది. ఈ రోజుల్లో ప్రతి గర్భవతిని పరీక్ష చేసి సుఖవ్యాధులేవైనా ఉన్నాయేమో 'స్క్రీన్' చేస్తారు. ఒకానొకవేళ అటువంటివ్యాధి ఉన్నట్లు గ్రహింపుకువస్తే వెంటనే తగిన చికిత్స చేస్తారు. యాంటిబయాటిక్స్‌తో వ్యాధిని నయంచేస్తారు.

ఇంకొక బాక్టీరియమ్ కూడా కంజంక్టివైటిస్‌కి కారణం కావచ్చు. సూక్ష్మదర్శిని కింద గదాకారంలో ఉంటుంది. సాధారణంగా ఇది డిఫ్తీరియా వ్యాధికి కారణం. డిఫ్తీరియాకు తగిన విధంగా ఇమ్యునైజేషన్ జరగని పిల్లలకు ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఇది కూడా తీవ్రతరమైన రకమే. తగిన సమయంలో చికిత్స జరగకపోతే పరిస్థితి కష్టం కావచ్చు.

ఇక వైరస్‌ల సందర్భంగా అయితే కంజంక్టివైటిస్‌కి కారణమైనవి హెర్పిస్ వైరస్ **అడినోవైరస్** అనే రెండూ అతి సామాన్యమైనవి. రెండో దాని గురించి గత ప్రకరణంలో ఎలానూ చూసాము. హెర్పిస్‌వైరస్ చర్మంలో పాకుడు అంటువ్యాధులకి కారణం. గ్రీకు పదం హెర్పో అంటే 'నేను పాకుతాను' అని అర్థం. దీనివల్ల సాధారణంగా చర్మంలో మచ్చలు తిత్తులు వంటివి ఏర్పడతాయి. రెండవరకం వల్ల పెద్ద మచ్చలు ఏర్పడతాయి. అయితే కంజంక్టివైటిస్ మొదటిరకం హెర్పిస్ వైరస్ వల్ల వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో మొదటి రకం హెర్పిస్ వైరస్ వల్ల కార్నియా మీద మచ్చలు ఏర్పడతాయి. దానివల్ల దృష్టికి కొంత లోపం సంభవిస్తుంది.

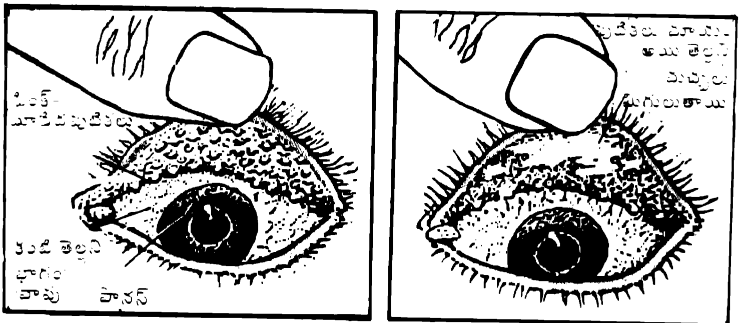
ఇంకో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమంటే బాక్టీరియా, వైరస్‌ల వల్లనే కాక మరొక మూడవరకం వల్ల కూడా కంజంక్టివైటిస్ సంభవించవచ్చును. ఈ మధ్యరకం జీవులని **క్లామిడియా** అంటారు. వీటిని ఆవరించి ఒక పరదా లాటిది ఉంటుంది. అందుకనే వాటికి ఆ పేరు వచ్చింది (గ్రీకు భాషలో క్లామిస్ అంటే కప్పు, కవచం అని అర్థం). ఇవి బాక్టీరియా కన్నా

చాలా చిన్నవి. కాని వైరస్‌లకన్నా పెద్దవి. పైగా వీటికి ఆ రెండిటి లక్షణాలు ఉంటాయి. బాక్టీరియాల మాదిరిగా విభజన చెంది సంతానోత్పత్తి జరుపుకొంటాయి (విభజన చెంది హెచ్చింపుకు గురి అవుతాయి అని అన్నందుకు గణితశాస్త్రజ్ఞులు అన్యథా భావించరాదని ప్రార్థన). కాని వైరస్‌ల మాదిరిగా కణంలోనే అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇవి వైరస్‌లకి బాక్టీరియాలకి మధ్య సంధాన జీవరాసులు అని అనిపించినా వాస్తవానికి ఇది సరియైన పరిస్థితి కాదు. వీటివల్ల దీర్ఘకాల కంజంక్టివైటిస్ అయిన **ట్రాకోమా** సంభవిస్తుంది. ప్రథమంలోనే దీనిని నయం చేసుకోకపోతే ఏళ్లతరబడి అలా నిలిచిపోతుంది. దీనికి ఇసకప్రాంతాలకి చాలా సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. అందువల్ల ఒకానొకప్పుడు దీనిని ఈజిప్టియన్ ఆఫ్తాల్మియా అనేవారు. పురాతన చారిత్రిక కాలాలనుండి ఈ వ్యాధి మధ్య ప్రాచ్య ప్రాంతాలకు విశిష్టస్థానిక (ఎన్డెమిక్) లక్షణం కలిగి ఉండేది. నెపోలియన్ కాలంలోని యుద్ధాల వల్ల ఫ్రెంచి సైనికుల ద్వారా యూరప్ నాలుగు చెరగులా వ్యాపించింది. ప్రస్తుతం ఇది ప్రపంచంలో చాలా ప్రాంతాలలో విశిష్ట లక్షణం కలిగి ఉంది. మధ్య తూర్పు యూరప్, ప్రాచ్య మధ్యప్రాంతం, మధ్య తూర్పు ఆసియా (ఇరాన్, ఇండియా, చైనా) ఇండోనేసియా, పసిఫిక్ పహాసముద్ర దీవులు, మధ్య, ఉత్తర ఆఫ్రికా ఖండం దక్షిణ అమెరికాలో విశాల ప్రాంతాలు దీని దాడికి గురి అయ్యాయి. ప్రపంచజనభాలో సుమారు అయిదోవంతు జనాభా దీనికి గురి అయ్యారని అంచనా. పైగా మానవుల్లో అంధత్యానికి ఇదే ప్రముఖ కారణం.

ట్రాకోమా పారిశుధ్యంలోపించిన ప్రాంతాలలోని ప్రజలలో బాగా వృద్ధి పొందుతుంది. ట్రాకోమా రాకుండా కాపాడుకోవాలంటే పరిశుభ్రత మొదటి మెట్టు. క్లామిడియా అతి తీవ్ర అంటు లక్షణం కలది. వేళ్లు, తుండు గుడ్డలు, కర్చీఫ్ వంటి బట్టల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. అన్నిటికి మించి ఈగల వల్ల ఇది ఒకరినుంచి మరొకరికి అందచేయబడుతుంది. అందువల్ల చెత్తచెదారం, దుమ్ము ధూళి పరిసరాలలో లేకుండా చేసుకోవాలి. మరి అవి ఉంటే ఈగల సంఖ్య పెరిగిపోతుంది కదా. వాటిని ముందు అదుపు

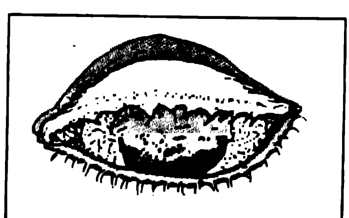
చేసుకోవాలి.

ట్రాకోమా ప్రారంభదశలో కళ్లు ఎర్రగా అయి నీళ్ళుకారుతాయి. ఇది మామూలు కంజంక్టివైటిస్ పరిస్థితే. ఒక నెలరోజులు గడిచాక కంటిపై పొరల లోపల పింక్ లేదా బూడిద వర్ణంలో చిన్నచిన్న పుటికలు కాయల రూపంలో ఏర్పడతాయి (9వ పటం). జాగ్రత్తగా గమనిస్తే (బహుశా ఒక భూతద్దం సహాయం తీసికొని) కార్నియా పై అంచు బూడిదరంగుగా మారుతుందని చూస్తాము. దానిలో కొత్త రక్తనాళాలు అభివృద్ధిచెందుతాయి. దీనిని పానస్ PANNUS అంటారు. ఈ పుటికలు, పానస్ రెండూ కలిస్తే



(i) (ii)

చిత్రం 9 ఎ: ట్రాకోమా సందర్భంగా కంటిపొర- (i) ప్రారంభం (ii) చివరిగా.



చిత్రం 9 బి: ట్రాకోమాలో చివరిదశ. కంటిరెప్ప ఈకలు కంటిలోకి తిరిగి, కార్నియాను గోకి అంధత్వానికి కారణం అవుతాయి.

చాలావరకు అది ట్రాకోమాకారణం వల్లనే. చాలా సంవత్సరాల తరువాత పుటికలు మాయమవుతాయి. తెల్లని మచ్చలు మాత్రం మిగులుతాయి. వీటివల్ల కంటిపొర మందంగా అవుతుంది. పైగా ఈ మచ్చల వల్ల కంటిరెప్పల మీద వెంట్రుకలు కంటిమీదకి దిగిపోతాయి. కంటిని గోకుతాయి. క్రమంగా అంధత్వం సంప్రాప్తమవుతుంది (చిత్రం 9). అందువల్ల ఈ వ్యాధిని ప్రథమంలోనే చికిత్సచేసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

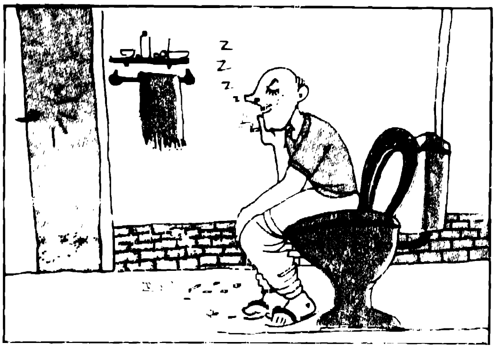
అక్కడికి కంజంక్టివైటిస్ అంటుకారకాలవల్ల ఎలావస్తుందో చూసాం. కంజంక్టివైటిస్ ఎలర్జీవల్ల కూడా రావచ్చు. మొదటి ప్రకరణంలో ఎలర్జీవిషయం క్షుణ్ణంగా చర్చించాము. ఎలర్జీ దేనివల్లనైనా రావచ్చు. పుప్పొడి, కాస్మెటిక్స్‌లు, పిల్లులు, కుక్కలు, గుడ్డలు, దారాలు. అంటుసంబంధమయిన కారకాలవల్ల వచ్చే కంజెంక్టివైటిస్‌లాగే దీని లక్షణాలు ఉంటాయి. కళ్లదురద, మంట, విపరీతంగా ఎరువురంగు, ధారాళంగా నీరుకారడం వంటివి, దీనికి ఆదర్శవంతమైన చికిత్స అలెర్జీకి గల కారకాన్ని వదిలించుకోడం. అయితే ఇది కేవలం కష్టతరమైందేకాక అసాధ్యమైనదికూడా. అసలు అలెర్జీకికారణం ఏదో తెలుసు కోవడమే చాలా కష్టమైన విషయం. అలా తెలుసుకొన్నప్పటికి దానిని వదిలించుకోవడం కొంతమందికి ఇష్టం ఉండకపోవచ్చు. అన్నిటికన్న సామాన్యమైనది మనపెంపుడు జంతువు, దాని చర్మం బొచ్చు మన అలెర్జీకి కారణం కావచ్చు.

ఇక కంజంక్టివైటిస్‌కి మూడవ కారణం రసాయనిక పదార్థాలు. అలాంటి సందర్భాలలో ఈ కంజంక్టివైటిస్‌ని రసాయనిక లేదా విషకారక కంజంక్టివైటస్ అంటారు. ఇది వాతావరణంలోని కొన్ని ప్రేరేపిత పదార్థాల వల్ల సంభవిస్తుంది. వీటిలో దుమ్ము, పొగ వంటివి ముఖ్యమైనవి. కళ్లకలకకి కారణాలు ధూల్, ధూప్, అవుర్ ధువాన్ (ధూళి, సూర్యరశ్మి, పొగ). ఈతకొలనున్లో సాధారణంగా క్లోరిన్ బాగా వాడతారు. దానివల్లకాని విషవాయువులవల్ల కాని కంజంక్టివైటిస్ రావచ్చు. అలెర్జీల సందర్భంలో లాగా ఇక్కడ కూడా అప్రేరేపిత కారకాన్ని తీసివేయాలి. ఇది సాధ్యంకాకపోతే కంటిచుక్కలు ప్రయత్నించవచ్చు. ఇవి కందెన వంటివి

కాబట్టి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకి: మీరు ఫ్యాక్టరీలో పనిచేస్తూ ఉంటారు. అక్కడ మీ కళ్లకి చిరాకు కలిగించే పొగలు రేగుతూ ఉంటాయి. లేదా మీరు నివసించే ప్రాంతంలో పొగమంచు అధికంగా ఉండవచ్చు. వాటివల్ల కంటికి చిరాకు కలుగుతుంది. అప్పుడు ఇలాంటి కంటిచుక్కలు వాడవచ్చు. ఇవేవీ ప్రత్యేకం వ్యాధినివారకం కావు. ఏ డాక్టరూ వీటిమీద రాసే కంటిచుక్కలు కావు. సినిమాలో కృత్రిమంగా కంటినీళ్ళు కారడానికి వాడతారు కదా అలాంటివి. ఈతకొలనులో క్లోరిన్ అధికంగా ఉండే సందర్భాల్లో ఈదేటప్పుడు కళ్లజోళ్లు వాడడం మంచిది.

అన్నిటికన్నా కంజంక్టివైటిస్ రాకుండా జాగ్రత్తపడడం అత్యంత శ్రేయస్కరం. పరిశుభ్రంగా ఉండడం, సరియైన ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించడం వల్ల అంటువ్యాధి రూపంలోని కంజంక్టివైటిస్‌ను నిరోధించుకోవచ్చు. అలెర్జీ, రసాయనిక కారకాల సందర్భంగా వచ్చే కంజంక్టివైటిస్ అయితే ఆయాకారకాలు దగ్గరకు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

అన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొన్నా కంజంక్టివైటిస్ మీద పడింది అంటే ఆ లక్షణాలు కనబడీకనబడగానే డాక్టరును ఆశ్రయించడం శ్రేయస్కరం. సాధారణంగా ఇది పింక్ ఐ అనే కళ్లకలక లాగానే ఉంటుంది. "ఉదయస్నానం రోగాలు దూరం" అనే భారతీయ సూక్తి వల్ల మంచి ఆరోగ్యపు అలవాట్లు ఎంతముఖ్యమో తెలుస్తుంది. ఒక్క కంజంక్టివైటిస్ మాత్రమే కాదు. ఏ రకమైన అంటురోగం, జాడ్యం వ్యాధి లక్షణం అయినా మనం తీసికొనే ఆరోగ్యపు అలవాట్ల మీదనే ఆధారపడతాయి. ఆరోగ్య సూత్రాలు తు.చ. తప్పకుండా పాటించేవారి దరికి ఈ వ్యాధులురావు.



'జీవితంలో సగభాగం ఇలానే గడిపాను.'

మలబద్ధకము

సామాన్యంగా ప్రతి భారతీయుడి రోజువారీ కార్యక్రమం 'బహిర్భూమి'కి పోవడంతో ఆరంభమవుతుంది. తరచు తన మలవిసర్జన సమయంలో చదువుకోడానికి తనతోబాటు దినపత్రికని కూడా తీసికొనిపోతాడు. అక్కడగడిపే కాలం తన న్యూస్‌పేపరు చదవడానికి సరిపోతుంది. పాశ్చాత్యులకు పొద్దునే ఇలా కాలకృత్యం తీర్చుకోవాలనే తపన ఉండదు. ఈ విధంగా ప్రొద్దుటే పేగులు ఖాళీచేసుకోకపోతే భారతీయుడు ఇక ఆ రోజంతా ఏదోలాగ బాధపడిపోతాడు. ఈ 'మొక్కుబడి' జరగలేదే అనే విషయం అతడిని పట్టి పీడిస్తుంది. చాలామంది ఆముదంలాంటి విరోచనకారి పదార్థాలు లేదా లాక్సేటివ్‌లు, పర్గేటివ్‌లు అంతులేకుండా తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా ముసలివాళ్లకి ఇది అలవాటైపోతుంది. పేగులు చలనం లేకపోతే ఏదో ముంచుకొస్తుందని తెగబాధపడి పోతారు.

దక్షిణమెరికాలో అజెడాక్ తెగ మానవులు ఉండేవారు. సూర్యుడికి ప్రతిరోజూ ఒక సజీవ గుండెకాయని సమర్పించుకోకపోతే మర్నాడు సూర్యభగవానుడు ఆగ్రహించి ఉదయించడనే నమ్మకం వారికి ఉండేది. ఇదిగో అలాంటిదే మనవారినమ్మకం కూడా.

చాలమందికి ఒక భావం ఉంది. అన్నివ్యాధులకి ఈ మలబద్ధకం మూలం అని. పైగా దీనివల్ల రక్తం కలుషితమై పోతుందని భావిస్తారు. ఇలాటి అభిప్రాయం ఉండడానికి కారణం లేకపోలేదు. మనశరీరం ఒక గృహంలాంటిది. దాని నుండి చెత్త చెదారం రోజూ తీసివేయాలి. ఇంటిలో ఇలా పెంట పేరుకునిపోతే అన్నిరకాల ఇబ్బందులు ఆరంభమవుతాయి. దుర్గంధం ప్రారంభమయి ఈగలు పురుగులు ఆశ్రయిస్తాయి కదా. అందువల్ల ఇదే ప్రక్రియ మన శరీరంలో కూడా మొదలవుతుందని సామాన్యమానవుడు అనుకోడంలో ఆశ్చర్యం లేదు కదా. మలం రూపంలో ఇలాటి ఉచ్ఛిష్టం సంచితమైపోతే అన్ని రకాల వ్యాధులకి ఆస్కారం ఏర్పడుతుందని వీరు భావిస్తారు. కొన్ని కుటుంబాలలోను, సమాజాలలోను ఈ అభిప్రాయం పాతుకొనిపోయి ఉంటుంది. పద్ధతి ప్రకారం ఇంట్లో పిల్లలందరికి ఆముదంపోసేస్తారు. పేగులు ఎంతశుభ్రంగా ఉంటే ఆరోగ్యం అంతచక్కగా ఉంటుంది. అదే ఈ చర్య వెనుక ఉండే నమ్మకం.

ఇంతకీ మలబద్ధం అంతభయంకరమైనదేంకాదు! సర్వత్రా ఉండేనమ్మకం అలా ఉంచి దానివల్ల వ్యాధులు ఉత్పత్తికావు. అయితే మలబద్ధకం అలా ఉండిపోతే కొన్ని క్లిష్ట సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఫలానా వ్యక్తికి మలబద్ధం అని చెప్పడానికి ఒక నియమం అంటూ ఖచ్చితంగా లేదు. అంటే ఇప్పుడు అతని మలబద్ధకం అని చెప్పడానికి ఒక "లక్ష్మణ రేఖ" అంటూ ఏదీలేదు. ఎప్పుడు మలబద్ధకం అనాలి. ఎప్పుడు మలబద్ధకం లేదు అనాలి. రెండింటి మధ్య ఖచ్చితమైన విభజన రేఖ లేదు. రోజుకి ఎన్నిసార్లు కక్కసుకి వెళ్ళారు అనేది దేశానికి-దేశానికి మధ్య, ప్రాంతానికి-ప్రాంతానికి మధ్య, సమాజానికి-సమాజానికి మధ్య కుటుంబంలోని

వ్యక్తికీ-వ్యక్తికీ మధ్య మారుతుంది. డాక్టర్లకు ఈ సందర్భంగా ఒక నమ్మకంఉంది. వారానికి 3 నుంచి 21 సార్లు దొడ్డికి పోతే, ఆలా మలం మృదువుగా మెత్తగా ఉంటే ఇక వ్యక్తికి మలబద్ధం లేదని చెప్పవచ్చు. అలాకాక వారానికి 3 సార్లు కన్నా తక్కువగా లెట్రిన్‌కి వెడితే, ఆ మలం గట్టిగా రాళ్లలాగా ఎండిపోయినట్లు కొద్దిగానే ఉంటే పైగా మలవిసర్జన ఇబ్బందితో కూడినచర్యగా, ప్రతిరోజు నిత్యం మలం పూర్తిగా బయటకు రాలేదు ఇంకా లోన ఉండిపోయింది అనే భావన కలుగుతూ ఉంటే అప్పుడు మలబద్ధకం అని భావించుకోవాలి. ఈ సందర్భంగా గుర్తుంచుకోవలసింది నిత్యం అనే సంగతి ఎందువల్ల నంటే ప్రతివారికి కొద్ది కాలంపాటు దొడ్డికి రావడంలో పౌనఃపున్యం తగ్గిపోవచ్చు. తిరిగి యథాతథంగా సర్దుబాటుకావచ్చు. అయితే ఈ పౌనఃపున్యం అనేది తగ్గిపోతూ తరుచుగా అదే పరిస్థితి ఏర్పడితే అప్పుడు ఆ వ్యక్తి మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నట్లుగా భావించుకోవాలి.

జీర్ణనాళంలోని పేగుల్లో చివరిభాగం పెద్దపేగు. ఆ భాగంలో మలపదార్థం (జీర్ణం, శోషణ కార్యక్రమాలు పూర్తి అయ్యాక ఆహారపదార్థాలు పిప్పిగా మారుతాయి. అదే మలపదార్థం) నెమ్మదిగా పురోగమించడం మలబద్ధకానికి సామాన్యకారణం. అయితే పేగుల్లో మడతలు, మెలికలు ఏర్పడి, కాయలు కంతులు లేస్తే కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. కాని అది మాత్రం అతి తీవ్రమయిన మలబద్ధం లాంటిది. సామాన్య మలబద్ధంతో బాధపడుతూ ఉంటే అది శరీర ధర్మ మలబద్ధం అని సామాన్యంగా తెలుసుకోగలుగుతాము. అంటే పేగుల్లోని కండరాల సంకోచవ్యాకోచ చర్యల్లోని క్రియా శీలతలో లోపం ఏర్పతుంది. జీర్ణాశయంలో సుమారు ఒకటి నుంచి మూడు గంటల కాలం గడిపాక కొంత జీర్ణమయిన ఆహారపదార్థం చిన్నపేగుల్లోకి చేరుతుంది. ఇదొక పొడవైన మెలికలు తిరిగిన గొట్టం. సుమారుగా 6 మీటర్ల పొడవు (20 అడుగులు) ఉంటుంది. చూచేదానికి సామాన్యహౌస్ పైప్‌లాగా ఉంటుంది. చిన్న పేగుల్లో మిగితా జీర్ణక్రియ జరుగుతుంది. జీర్ణక్రియలో ఆహారపద్థారాలు

చిన్నచిన్న భాగాలుగా విశ్లేషుఉచెంది సులభంగా శోషణక్రియకి గురిఅవుతాయి. మానవులు జీర్ణం చేసుకోలేని పదార్థం ఒకటి ఉంది. అది సెల్యూలోజ్. ఈ అతిముఖ్య పదార్థం మొక్కలన్నిటిలోనూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మొక్కజొన్నగింజలపై పొట్టులోనూ వళ్లపైతొక్కలోనూ కూరగాయలపై చర్మంలోనూ ఉంటుంది.

సెల్యులోజ్‌లోనూ గ్లూకోజ్ అణువులే ఉంటాయి. స్టార్చ్ (అంటే పిండిపదార్థం) అందరికి పుష్టినిచ్చే ఆహారపదార్థంకదా. అటువంటిదే సెల్యులోజ్ కూడా. అటువంటప్పుడు మనశరీరంలోని జీర్ణరసాలు ఈ సెల్యులోజ్‌ను ఎందుకు జీర్ణంచేసుకోలేకపోతున్నాయి. దీనికి ఒకే ఒక చిన్నకారణం ఉంది. అదే వాటి అణునిర్మాణంలోని తేడా. ఈ ఆసక్తికరమైన భిన్నత్వం వల్ల మనకు ఒక విషయం స్పష్టమవుతుంది. అణు నిర్మాణంలో ఏ మాత్రం ప్రాముఖ్యం లేనట్లు కనబడే ఒక సూక్ష్మతేడా ఆచరణలోకి వచ్చేసరికి ఒకపెద్ద తేడా అయిపోతుంది. సామాన్యమైన వైన్‌గ్లాస్ తీసికొండి. దానిని మామూలు పరిస్థితుల్లో ఊహిస్తే తెరుచుకొన్న "తల" భాగం పైకి ఉంటుంది. అదే విధంగా గ్లూకోజ్ అణువులు ఒకదాని మీద ఒకటి అమరినప్పుడు అదే పద్ధతిలో ఉన్నట్లు భావించుకొందాం. అలాకాక తలకిందులుగా నిలిచిన గ్లూకోజ్ అణువు తప్పుడు పద్ధతిలో నున్న (బోర్లాపడిన లేదా తలభాగం దిగువగా ఉన్న) వైన్‌గ్లాస్‌తో సమానమవుతుంది. స్టార్చ్‌లో కాని, సెల్యులోజ్‌లోకాని వందలాది గ్లూకోజ్ అణువులు ఒకదానిచివర మరొకటి అతికి వైన్‌గ్లాసుల వరుసక్రమం మాదిరిగా ఉంటాయి. అయితే స్టార్చ్ అణువులో ఈ వైన్‌గ్లాసులన్నీ తల భాగాలు పైకి ఉంచి ఉంటాయి. కాని సెల్యూలోజ్ అణువులో ఏకతరంగా మాత్రం తలభాగాలు పైకి ఉంటాయి. ఒకదాని తరువాత మరొకదాని తలభాగాలు దిగువగా ఉంటాయి (అంటే తలక్రిందులుగా ఉంటాయి). ఇంకోలాచెబుదాము- గ్లూకోజ్ అణువు తలభాగం పైకి ఉంటే దానిని U గా చెప్పుకొందాం. తలకిందులుగా ఉండే గ్లూకోజ్ అణువును ∩ గా పరిగణిద్దాం. అప్పుడు స్టార్చ్ అణువు

u u u u u u u u u u u u..." పద్ధతిలో ఉంటుంది. సెల్యులోజ్ అణువు un un un un un un..." పద్ధతిలో ఉంటుంది. శరీరంలోని జీర్ణరసాలు 'u u' శృంఖాలను ఛేదించగలవు. ఆవిధంగా స్టార్చ్‌నుంచి గ్లూకోజ్ తయారవుతుంది. కాని 'un' శృంఖలాలను మాత్రం చేదించలేవు. ఇందులో ఉన్న గ్లూకోజ్ పరమాణువులు అందులోనూ ఉన్నాయి. కాని సెల్యులోజ్ అణువులు వ్యర్థపదార్థాలుగా బయటకు పోతాయి.

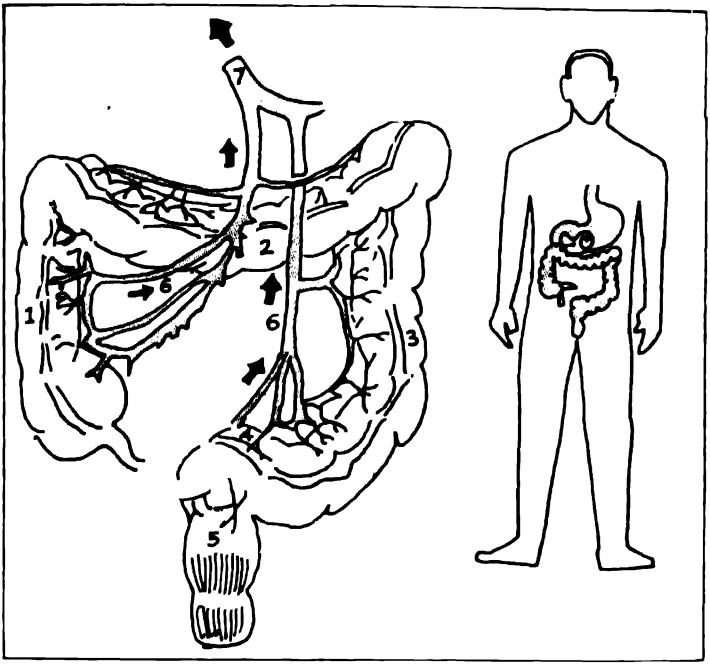
అరటిపండ్లు విషయంతీసికోండి. మనం తినే అరటిపండు భాగంలో ఉన్న గ్లుకోజ్ అణువులు దాని తొక్క భాగంలోనూ చాలవరకు అన్నీ ఉంటాయి. కాని తినే భాగంలోని అణువులు పిండిపదార్థ రూపంలో ఉంటే తొక్కబాగంలో సెల్యులోజ్ పద్ధతిలో ఉంటాయి.

ఆహార విషయంలో చాలమంది సెల్యులోజ్ పనికిరాని అంశమని నిస్సందేహంగా దానిని వదలిపెట్టేయవచ్చని అనుకొంటారు. ఇంతకన్నా సత్యదూరమయిన విషయం వేరొకటి ఉండదు. సెల్యులోజ్ ఒక విధమయిన రఫేజ్ (శోషణకు గురికాకుండా, పేగులు సరియైన పనిని నిర్వర్తించడానికి సహాయపడే వ్యర్థపదార్థంవంటి దానిని రఫేజ్ అంటారు). రఫేజ్ పేగుల కుహారాన్ని విస్తరింపచేసి ఆంత్రచలనాలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఆరోగ్య సూత్రాలు బాగా పట్టించుకోనివారు ఆపిల్‌పండు మీద తొక్కను తీయవద్దని అలాగే తినమని చెప్పడం మీరు వినే ఉంటారు. ఇది మంచి సలహాయే కాని తరచువారు చెప్పే కారణాలవల్ల కాక పోవచ్చు. వాళ్ళ అభిప్రాయంలో ఆపిల్ తొక్కలో విటమినులు ఉంటాయి. వాస్తవానికి ఆపిల్ తొక్కలో సెల్యులోజ్ ఉంటుంది. ఇది శక్తిని సమకూర్చే సందర్భంగా పనికిరానిదే అయినా రఫేజ్ గా మాత్రం ప్రయోజనకారి. రఫేజ్‌వల్ల పేగులకి ప్రేరణ కలుగుతుంది. **అంత్రచలనాలు** చురుకుగా పూనుకొంటాయి. దాని ఫలితంగా మలబద్ధకం దూరమవుతుంది.

పెద్దపేగులు సుమారు 1.8 మీటర్లు (6 అడుగులు) పొడవు-ఉదరభాగంలో ఒక పెద్ద ఆర్చిమాదిరిగా విస్తరించుకొని ఉంటాయి (10వ పటం). ఇది మన కుడి ఉదరభాగం దిగువప్రాంతంలో ఆరంభమయి

అలా ఉదరభాగం చాలవరకు చుట్టి పురీషనాళ భాగంతో అంతమవుతుంది. చివరికి ఇది పాయువు మార్గంలో బయటకు తెరుచుకొంటుంది. చిన్న పేగులకు సాధ్యం కాకుండా మిగిలిపోయిన ఆహారపదార్థాలన్నీ (ముఖ్యంగా సెల్యులోజ్) ఈ పెద్దపేగుల్లోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇలా ప్రవేశించిన పదార్థం చాలవరకు ద్రవరూపంలో ఉంటుంది. పెద్దపేగుల ముఖ్యవిధి నీటిని తిరిగి పీల్చుకోడం. వ్యర్థపదార్థం ఇలాప్రయాణించి పురీషనాళం చేరుకొనేసరికి దాని నుంచి నీరు చాలవరకు సంగ్రహించబడుతుంది. ఆ విధంగా మలపదార్థం ఆంశిక ఘన పదార్థంగా మారుతుంది. ఏ కారణం వల్లనయినా వ్యర్థపదార్థం పెద్దపేగుల్లోంచి త్వరత్వరగా ప్రయాణించ వలసివస్తే నీళ్లలా విరోచనాలు అవుతాయి. అలా కాక మలబద్ధంతో బాధపడేవాని పెద్ద పేగుల్లో ఈ వ్యర్థ పదార్థం అవసరమైన దానికన్నా అధిక కాలం ఉండవలసిరావడం వల్ల మలం నుంచి నీరు ఎక్కువగా పీల్చబడుతుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మలం చాలా గట్టిగా ఉంటుంది. తరుచు రాయిమాదిరిగా రూపొందవచ్చు. గట్టిమలం విసర్జించడం కష్టంతో కూడుకొన్నపని. ఆవిధంగా మలబద్ధం మరింత తీవ్రమవుతుంది. అందువల్లనే మలబద్ధాన్ని దూరంగా ఉంచాలి అంటే వీలయినంత అధికంగా ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి.

ఈ మలపదార్థం పెద్దపేగువదలి దిగువ పాయుమార్గంలోకి ప్రవేశించే సమయంలో దొడ్డికి పోవలసిన అవసరం కలుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాయువును చుట్టి ఉండే **పాయుసంవరిణి** అనే కండరం సడలుతుంది. దీనివల్ల పాయువు తెరుచుకొని మలపదార్థం విడుదల అవుతుంది. అయితే ఆ వ్యక్తి కారణాంతరాలవల్ల ఇలా విడుదలకు సిద్ధంగా లేనప్పుడు ప్రయత్నపూర్వకంగా ఈ కోరికను అణచుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఈ కోరిక తిరిగి ఒకటి రెండుగంటల్లో మళ్లీ కలుగుతుంది. దానిని తిరిగి నొక్కిపెట్టవచ్చు ఇలా పలుసార్లు అటంకపరుచుకోడాన్ని **వాడుకపడిన మలబద్ధము** అంటారు. ఇలాంటిది చిన్నపిల్లల్లోను ఎదిగిన పిల్లల్లోను కనబడుతుంది. ఆటపాటల్లో నిమగ్నమయిపోవడం వల్ల వారు దొడ్డికి



చిత్రం 10: పెద్దపేగులు. (మానవ శరీరంలో దానిస్థానం, విధానం పక్కపటంలో ఉంది.) పైకి వ్యాపించే పెద్దపేగుభాగం (1); అడ్డంగా వ్యాపించే పెద్దపేగుభాగం (2); దిగువకు ప్రయాణించే పెద్దపేగు భాగం (3); సిగ్మాయిడ్‌భాగం (4); పురీషనాళం (5); దీనిలో ఉంటాయి. పెద్దపేగులో నుంచి చాలవరకు నీరు రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. పటంలో చూపినట్లు ఈ నీరు పెద్దపేగుల రక్తనాళాలలోకి ప్రవేశించి (6); తరువాత నిర్వాహక వ్యవస్థలోకి చేరుతుంది. ఈ ప్రయాణమార్గం బాణాల గుర్తులతో సూచించబడింది (7).

పోకుండా ఉండిపోవడం సంభవిస్తుంది. ఇలా తిరిగి తిరిగి మల విసర్జన కోరికను అణచుకోవడంవల్ల పురీషనాళంలోను పెద్ద పేగుల దిగువ భాగంలోనూ చిక్కటి మలపదార్థం సంచితమైపోతుంది. ఈ విధంగా అధికప్రమాణంలో ఎండిపోయిన రాళ్లలాంటి మలపదార్థాన్ని వదిలించు కోవడం తరువాత తరువాత కష్టం అయిపోతుంది పేగులు కదలడానికి నిరాకరిస్తాయి. వీరు అలా కొంత కాలం ఆపి ఆపి చివర వదిలించుకోవడం వల్ల మలం అధికంగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి టాయిలెట్‌లు అడ్డుకొనిపోతాయి.

చాలా సందర్భాలలో కండరాల బలహీనతవల్ల మలబద్ధం వస్తుంది. వ్యాయామం వల్ల పేగుల కండరాలకు ఫలితం సమకూరకపోవచ్చు. కాని, ఉదర కండరాలు సరియైన స్థితిలో ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది తిరిగి పేగుల కదిలికలకి తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల సరియైన వ్యాయామం లేని వ్యక్తుల్లో మలబద్ధం కనబడుతుంది. అందువల్లనే ముసలివారికి మలబద్ధం వస్తుంది. అదే కారణంవల్ల ప్రసవం తరువాత ఇదివ్యక్తమవుతుంది. మంచంపట్టినవారిలో సయితం ఇదే లక్షణం చూస్తాము. పైగా వారు ఆహారం తక్కువగా తీసికొంటారు. ఆ దామాషాలో రఫేజ్ తక్కువగా పేగుల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. అయితే గర్భవతుల్లో వేరే కారణం వల్ల ఇది వెల్లడి అవుతుంది. ఈ కాలంలో విడుదలయిన హార్మోన్లు, పేగుకండరాల కదలికలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. గర్భకోశం విశాలమ వడంవల్ల పెద్దపేగులమీద ఒత్తిడి అధికం అవుతుంది. దాని కదలికలకు మరింత నంబంధం సంభవిస్తుంది.

కొంతమంది సకాలంలో భోంచెయ్యరు. ఇంకొంతమంది తినే ఆహారంలో జీర్ణంగాని పదార్థాలు (సెల్యులోజ్‌వంటివి) అల్పంగా ఉంటాయి. పెద్దపేగులు విస్తరించుకోవడానికి ఆంత్రచలనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి తగినంత పదార్థం లేకపోవడంవల్ల వారిని మలబద్ధం ఆవరిస్తుంది.

ప్రతివానికి పేగుల కదలికలో వారివారి విధానం ఉంటుందనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. వ్యక్తికి-వ్యక్తికి మధ్య ఈ విషయంలో భిన్నత్వం కనబడుతుంది. దీర్ఘవిరామకాలాల్లో దొడ్డికివెళ్ళే వ్యక్తుల్లో మీరు కూడా ఒకరయితే మలబద్ధంతో బాధపడుతున్నామని అనుకోకండి. మలబద్ధం మలబద్ధం అని అలా బెంగపెట్టుకోడం అంత మంచిది కాదు. వాస్తవానికి మలబద్ధం మీకు లేకపోయినా ఇలాటి బెంగవల్ల ప్రారంభం కావచ్చు.

ఇక పొగత్రాగేవారి విషయం చూడండి. ఎలాగో పొగత్రాగడం ఆపితే దానివల్ల మలబద్ధం ప్రారంభమయిందని తెలుసుకొంటారు. సిగరెట్

పొగలోని నికోటిన్ అనే మాదకద్రవ్యం జీర్ణనాళంలో ఆహారం త్వరగా ప్రయాణించ డానికి దోహదం చేస్తుంది. ఆ విధంగా మలవిసర్జనకి సావకాశం కలుగుతుంది. గతంలో సిగరెట్‌కాల్చేవారికి (పొగత్రాగేవారికి) సహజంగానే ఇప్పుడు ఇది మలబద్ధకానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సాకుతో సిగరెట్ మానినవాళ్లు తిరిగి సిగరెట్ కాల్చడానికి పూనుకొంటారు. దానికి బదులు మూడు ముఖ్య సూత్రాలను అమలుపరిస్తే ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. రఫేజ్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలు తీసికోవాలి (పండ్లు, కూరగాయలు. పొట్టు ఎక్కువగా ఉన్న గోధుమపిండి మొదలైనవి). సమృద్ధిగా ద్రవపదార్థాలు సేవించాలి. క్రమపద్ధతిలో వ్యాయామం చేస్తూ ఉండాలి.

చాలామంది వినేఉంటారు. 'ప్రయాణికుని విరేచనాలు' అని. తరువాత ప్రకరణంలో వీటిని గురించి విపులంగా తెలుసుకొందాం. దానిసంగతి అలా ఉంచి తరచు ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు లేదా "యాత్ర" లకు పోయినప్పుడు మలబద్ధకానికి లోనవుతారు. "విహారయాత్రమలబద్ధము" అని దీనిని అంటారు. చాలామంది దీనికి కారణం నీళ్ళు పడలేదని అంటారు. కాని వాస్తవానికి దీనికి కారణం దైనందిన కార్యక్రమంలో తేడా కనబడడమే లేదా ప్రయాణపు బడలిక, ఒత్తిడి కారణం అవుతాయి. అలవాటులేని లెట్రిన్‌లోకి ప్రవేశించినా కొంతమందికి దొడ్డికి రాదు. ఉదాహరణకి: మన సంప్రదాయ పద్ధతిలో దొడ్డికి కూర్చొనే వారికి పాశ్చాత్యపద్ధతిలోని కమ్మోడ్ చేరితే పేగులు ససేమిరా అంటాయి. దీనినే తిప్పి కూడా చెప్పవచ్చు. కొత్తసీటులో కూర్చుని పేగులు కాళీచేసుకొనే బరువు బాధ్యతలను స్వీకరించడంలో, మలవిసర్జన కోరికని అణిచేసు కోవచ్చు. దీనివల్ల మలబద్ధం వస్తుంది.

మలబద్ధకం నివారణకు తీసికొనేచర్యల్లో అధమాధమమైనది విరో చనకారి పదార్థాలు తీసికోవడం. అలసిపోయిన గుర్రాన్ని కొరడాతో కొట్టి ఏం లాభం? అదే పరిస్థితి ఇక్కడ కూడా. ఈ పనికి పూనుకోకూడదు. చాలా విరేచనకారి ఔషధాలు పేగులలోని నాడులను చిరాకుపరుస్తాయి.

ఆ విధంగా అంత్రచలనాలను అధికం చేస్తాయి. దానివల్ల కడుపు పట్టి నొప్పిపుడుతుంది. వ్యర్థపదార్థాన్ని తరిమి తరిమి ముందుకు నెట్టుతుంది కాబట్టి నీరుపూర్తిగా శోషణకి గురికాదు. అందువల్ల మల పదార్థం ఆంశిక ఘనపదార్థ రూపంలో ఉంటుంది.

ఇలా లేక్సేటివ్‌లు. పెర్కేటివ్‌లవల్ల పేగులను శుభ్రపరిస్తే తరువాతవచ్చే ఆహారపదార్థాన్ని మునుపటికన్నా మరింత దీర్ఘకాలం పేగులు ఉంచుకొంటాయి. ఈ విధంగా మలబద్ధం తీవ్రతరం అవుతుంది. బాధితుడు మళ్లీ లేక్సేటివ్ తీసికొంటాడుకదా. తిరిగి ఇది పునరావృతం అవుతుంది. ఫలితమేమవుతుంది. పేగుల్లోని నాడులు కృత్రిమ ఉత్తేజానికి అలవాటు పడిపోతాయి. అందువల్ల లేక్సేటివ్ లేకుండా మరి అవి పనిచెయ్యవు. మలబద్ధం శాశ్వత ప్రాతిపదికమీద నిలిచిపోతుంది.

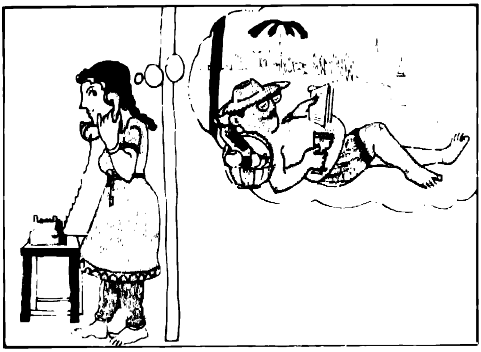
లేక్సేటివ్‌లు తీసికోవలసిన అవసరం ఏర్పడినప్పుడు ఒక విధానం అనుసరించాలి. కొన్ని లేక్సేటివ్‌లు మలపదార్థ ప్రమాణం పెంచుతాయి. అలాటి వాటిని సేవించడం మంచిది. పేగునాడులకు చిరాకు పరిచేవాటి జోలికి పోకూడదు. అలా చిరాకు పరిచేవాటి కోవకు చెందినవి డల్కోలాక్స్. మలబద్ధం తగ్గించుకోవడానికి చాలమంది వీటిని సేవిస్తారు. మల పదార్థం ప్రమాణం పెంచే వాటిలో చెప్పుకోదగినవి ఇసబ్‌గోల్, అగార్, మిథైల్ సెల్యులోజ్ ఉన్నాయి. ఈ మూడింటిలో ఇసబ్‌గోల్‌ను వేడిపాలలో కలిపి తీసికోంటే మంచిది. 5 గ్రాములు రోజుకి ఒకటి రెండుసార్లు తీసికోవాలి. ఇసబ్‌గోల్ రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ ప్రమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని భావిస్తారు. లావుపాటి వాళ్లకి ఇది మంచిదే కదా. ఇంకోరకం పర్గేటివ్‌లు ఉన్నాయి. వీటివల్ల మలపదార్థం మృదువైపోతుంది. వీటివల్ల చెడుప్రభావం ఉండదు. లిక్విడ్ పారఫిన్, మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీసియా ఈ విధానానికే చెందుతాయి. లిక్విడ్ పారఫిన్ సంప్రదాయసిద్ధంగా వాడేదే. మందమైన తైలం (నూనె) పేగులకు కందెన లాటిది. మార్గం జారేటట్లుగా ఏర్పడుతుంది. మలపదార్థం సులభంగా జారి ప్రయాణిస్తుంది. సుఖంగా మలవిసర్జన జరుగుతుంది. మూలశంక (పైల్స్) తో బాధపడే వారికి దీనిని సిఫారుసు

చేస్తారు. మూలశంక బాధితులకి గట్టి గట్టి మల పదార్థం విసర్జించడం చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల బుద్ధిపూర్వకంగా దొడ్డికి పోకుండా కోరికని అణిచి పెట్టుకొంటారు. గుండె జబ్బు ఉన్న వాళ్ళకి కూడా ఈ లిక్విడ్ పారఫిన్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గర్భవతులకు కూడా సహాయకారే. ముఖ్యంగా విరోచన సందర్భంగా పీంర్రించుకోడం కొంతమందికి అవసరపడుతుంది. అలాంటి సందర్భాలలో దీని అవసరం పడుతుంది. లిక్విడ్ పారఫిన్ వల్ల మలం, పాయువు ద్వారా అత్యల్ప రాపిడి సహాయంతో బయటకు రాగలగడం వల్ల ఈ సమస్య ఉన్నవారందరికి ఇది ప్రీతి పాత్రమయింది.

పైచెప్పిన చికిత్సల తరువాత ఇంకా మలబద్ధం మిమ్మల్ని పీడిస్తూ ఉంటే డాక్టరును సంప్రదించాలి. బహుశా ఏదో అంతర్గత వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణంగా ఈ మలబద్ధం ఉండవచ్చు.

చివరిగా ఒక విషయాన్ని చెప్పాలి. మన పూర్వీకులు గత సంవత్సరాలలో మలబద్ధంతో బాధపడేవారు కాదు. పురాతన వైద్య రచనల్లో మలబద్ధం గురించి ప్రస్తావనలు ఎక్కడా కనబడవు. నిస్సందేహంగా దీనికి కారణం ఆనాటి మనవారి ఆహార విధానమే. వంట ప్రక్రియలకు గురికాని సహజసిద్ధ (పచ్చి) ఆహారాన్ని గ్రహించేవారు. దీనిలో అధికంగా పీచు (ఫైబర్) పదార్థం ఉండేది. పీచు అంటే మనం తినే ఆహారంలో "శుద్ధి" కార్యక్రమానికి గురి అయిందే. తినడానికి సిద్ధంగా ఉండే "తయారీ" (ప్రాసెస్డ్) ఆహారాలే మనకు ప్రతిదిన ఆహారం. అందులో పీచు అనేది ఏమి ఉంటుంది. చాల మంది గృహిణులు గోధుమపిండి జల్లించి పొట్టు పారవేస్తారు. తెల్లని రొట్టి, మిషనువేసిన బియ్యం అంటే ఇష్టపడతాము కాని గోధుమరంగురొట్టి అన్నా, దంపుడు బియ్యం అన్నా దగ్గరకిరానీయం. అయితే వీటిలోనే ప్రయోజనకరమైన పీచువంటి పదార్థం ఆహారంతో కలిసి ఉంటుంది. బిస్కట్లు. కేకులు అంటే సిద్ధం అవుతాము కాని తాజాపళ్ళు, కూరగాయలు అంటే అంత ఉత్సాహం చూపము. కాని వీటిలోనే పీచు ఉంటుంది. కేవలం మన ఆహారం అలవాట్లు

మార్చుకోవడంలోనే మలబద్దానికి తగిన మందు ఉంది. సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి ప్రసాదించే ఆహార పదార్థాలకు విముఖత చూపడం వల్ల మనం చెల్లించవలసిన జరిమానాలే మలబద్ధం అనడం, విషయాన్ని గోరంతలు కొండంతలుగా చేసి చెప్పడం మాత్రం కాదు.



'మీ బాస్‌కి రెండురోజుల నుంచి విరోచనాలు?'

విరోచనాలు

వీటికే అతిసారం, భేదులు, నులికడుపు అని ఆయాప్రాంతాలలో అంటారు. విరోచనాలు కొన్ని సందర్భాలలో మనలని చాలా ఇబ్బంది పరిస్థితుల్లోకి ఇరికిస్తాయి. ముఖ్యంగా భోజనం చేస్తూచేస్తూ టాయిలెట్‌కి పరుగెత్త వలసివచ్చినప్పుడు ఇది మరీ తలవంపులు పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. మరి ఏ వైద్య నమస్య ఇంత చికాకు పెట్టదు. ఏదైనా సమావేశానికి హాజరుకావలసి ఉన్నప్పుడు ఇటువంటి అవాంతర పరిస్థితి ఏర్పడిందని హాజరు కాలేనని అంటే ఎవరూ దానికి ఎదురుచెప్పరు. అందరికీ దీని నైజం తెలుసు. ఏ విధమైన హెచ్చరికి లేకుండా అకస్మాత్‌గా వ్యక్తమవడం వల్ల మీకు కలిగే అసౌకర్యాన్ని అవగాహన చేసుకోగలుగుతారు. అయితే కొంతమంది ఏదో సాకు చెప్పి ఆఫీసు ఎగ్గొట్టే రకం ఉంటారు. వారికి ఇదొక మంచి అవకాశం. ఆఫీసులోని సమస్యల నుంచి కొద్దికాలం తప్పించుకోవడానికి

ఇంటిలో విశ్రాంతి తీసికోవడానికి ఇది సమయానుకూలంగా దోహదపడుతుంది. ఏదో నటన చెయ్యాల్సిన అవసరం కూడా పడదు. గత రాత్రి ఏదో విందు భోజనానికి హాజరయ్యానని దాని ఫలితం ఈ అవాంతర సమస్య అని అంటే ఏ బాస్‌కయినా ఇట్టే అవగాహన అయిపోతుంది.

అయితే డయారియా (విరోచనాలు) సందర్భంగా రకరకాల వృత్తి, మాండలిక (జార్గాన్) పదాలు ఇష్టం వచ్చినట్లు వాడుతున్నారు. అతిసారం అంటే మౌలికమైన ఒక భావం వ్యక్తమవుతుంది. తరచు నీళ్ల లేదా వల్చని విరోచనాలు అవడం అంటే అతిసారం. గ్రీకు భాషలో డయా అంటే ద్వారా అని, రియో అంటే ప్రవహించడం అని అర్థాలు. అనగా డయారియా అనగా "గుండా ప్రవహించడం" అని అక్షరాక్షర అర్థం. కాగా ఎవరైనా ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటే అందరూ రకరకాలుగా గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ అని, రక్తవిరోచనాలు అని విషాహారం తిన్నారని ఏవేవో చెప్పేస్తారు. అందువల్ల అసలు ఈ పదాలకు అర్థాలేమిటో మొదటి నుంచి తెలుసుకోవడం ఎంతయినా ఉచితం.

సమస్యారహితం, సరళం అయిన అతిసారం సాధారణంగా ఒక వైరస్‌వల్ల వస్తుంది. అతిసారం లేదా విరేచనాలు కావడానికి కారణంగా చాలారకాల వైరస్‌లు దోషులుగా చెప్పవచ్చు. ఉదాహరణకు: కొన్ని రోటావైరస్, నార్వాక్ కారకం, అడెనోవైరస్ కాలిసివైరస్, కారొనా వైరస్ ఆస్ట్రోవైరస్. వీటిలో అడెనోవైరస్ కారొనా వైరస్ గురించి "సామాన్య జలుబు" ప్రకరణంలో కొంత తెలుసుకొన్నాం. కొన్ని సందర్భాల్లో ఊరికే బెంగ పెట్టుకొనే నాడీ సంబంధ లక్షణాలు కూడా విరోచనాలకు కారణం అవుతాయి. డయారియా లేదా ఏ పదం అయినా ఆ సందర్భాలలో సమంజసంగానే ఉంటుంది. కాగా డిసెంటరీ లేదా నెత్తురు విరోచనాలు అనే దానిలో మాత్రం పొట్టలో నెప్పి రక్తం చీము జిగటపడటం లాంటి లక్షణాలు అతిసారంతో బాటు కనబడతాయి. హిప్పొక్రటిస్ (క్రీ.పూ. 460-370) అనే గ్రీకు వైద్యుడు, భేదుల్లో రక్తం పడటాన్ని ఈ పదంతో

మొదటి సారిగా వర్ణించాడు. గ్రీకు పదం డెస్ అంటే దుష్ట అని ఎంటిరా అంటే పేగులు అని అర్థం. అక్షరార్థరంగా డిసెంటరీ అంటే పాడుపేగులు అని అర్థం. డిసెంటరీకి కారణంగా షెగెల్లా అనే కడ్డీ వంటి బాక్టీరియా ఉంది. మరొకటి అమీబా అనే ఏక కణజీవి. ఇదొక నిరాకార జీవ పదార్థ ముద్ద. (వాస్తవానికి దీనిని ఎంటమీబా అనీ, ఎండమీబా అనీ అంటారు). అందువల్ల కారకాన్ని బట్టి అమీబిక్ డిసెంటరీ అనీ బాక్టీరియల్ డిసెంటర్ అని చెప్పేదరు. ఈ బాక్టీరియమ్‌కు షిగెల్లా అనే పేరు రావడానికి కారణం దీనిని మొదట ఆవిష్కరించిన జపాన్ దేశస్థుడైన కియోషి షిగా (1870 1957) అతని పేర దీనిని ఇలా పిలుస్తారు.

గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ ఇతర పదాలతో పోలిస్తే ఈ విరోచనాల సందర్భంగా వాడుతున్న నూతన పదం. జీర్ణాశయం పేగులు వాచి పోవడం దీని లక్షణం. ఈ పదాన్ని 1828లో ఫ్రెంచి డాక్టర్ ఫ్రాంకాయిస్ బ్రౌస్సాయిస్ మొదట ప్రవేశపెట్టారు. కొంతమంది దీనిని గాస్ట్రిక్‌ఫ్లూ అంటారు. దీనికి కారణం మరొక బాక్టీరియమ్. దీనిని సాల్మొనెల్లా అంటారు. దీని ఆకారం కడ్డీ రూపం. అమెరికన్ వెటరనరీ డాక్టరు డేనియల్ ఎల్మర్ సాల్మన్ (1850-1914) దీనిని కనిపెట్టాడు. గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్‌లో డయారియాతో బాటు మరొక ముఖ్య లక్షణం కనబడుతుంది. వాంతులు ఇది డెసెంటరీలో కనబడని లక్షణం. అదే విధంగా గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ సందర్భంగా విరోచనాలలో రక్తంకాని చీముకాని పడవు, మరి డిసెంటరీలో ఇవే ముఖ్య లక్షణాలు అని గమనించాం. వాపు ఈ రెండిటి సందర్భంగా భిన్న ప్రాంతాలలో వ్యక్తం అవడం గమనిస్తాము. గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్‌లో జీర్ణాశయం, చిన్నపేగులు వాస్తాయి. డిసెంటరీలో అయితే ఈ వాపు పెద్ద పేగులో కనబడుతుంది. డిసెంటరీ బాక్టీరియా వల్ల వచ్చినా, ఎంటామీబావల్ల వచ్చినా ఇదే పరిస్థితి కనబడుతుంది. పొదుగు కాలంలో నయితం రెండింటిలో కొద్దిగా తేడా ఉంటుంది. సామాన్య జలుబు సందర్భంగా పొదుగు కాలం గురించి తెలుసుకొన్నాం. షిగెల్లా డిసెంటరీ సందర్భంగా ఇది 24 నుంచి 72 గంటలవరకు ఉంటుంది. సాల్మొనెల్లా గాస్ట్రో

ఎంటరైటిస్ విషయంగా ఇది 8 నుంచి 48 గంటలవరకు ఉంటుంది. మరి అమీబిక్ డిసెంటరీలో అయితే వైద్యపరిశోధనలు అంత స్పష్టంగా ఈ సంగతిని తెలియచెయ్యలేదు. కొన్ని సమయాల్లో కలుషిత పదార్థాలు తిన్న ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే లక్షణాలు బయలుపడతాయి. కొన్ని ఇతర సందర్భాలలో వారాలు గడిచినా లక్షణాలు కనబడకపోవచ్చు.

విషాహారం సాధారణంగా సామూహిక విందుల సందర్భంగా జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు పెళ్లి భోజనాలు తిన్న అతిథులు అందరికీ లక్షణాలు ఒకేసారి కనబడతాయి. బాక్టీరియా కలుషిత విషాహార భోజనాల సందర్భంగా జరిగేది నమూనా మాత్రంగా ఉంటుంది. పెళ్లి భోజనాలు అతిథులందరు సుష్టుగా తింటారు. నాలుగు, అయిదు గంటల తరవాత ఒక్కొక్కరు పిట్టలు రాలినట్లు జ్వరం, కడుపులో త్రిప్పుట, వాంతులు, తీవ్రంగా విరేచనాలతో పడిపోతారు. ఇది సుమారు నాలుగు నుంచి పదహారు గంటల వరకు సాగుతుంది. తరువాత అంతానయమవుతుంది. బాధితులు మాత్రం పూర్తిగా డీలా అయి కదలలేక పోతారు. ఏ ఒకరిద్దరో పనివాళ్లు ఇంకా విందు ఆరగించి ఉండరు. వారు తప్ప మిగతావారంతా అంతే. దీంతోఆహారంలోనే ఏదో దోషం ఉందని తేలిపోతుంది.

బాక్టీరియావల్ల ఆహార కలుషితం జరిగితే ఆ ఆహారంలో అప్పటికే విషపదార్థాలు ఉండి ఉంటాయి. బాక్టీరియమ్‌లు టాక్సిన్‌లను ఆ సరికే విడుదల చేసి ఉంటాయి. ఏదైనా ఆహారం అనండి పానీయం అనండి ఈ లక్షణం ఉండే బాక్టీరియమ్‌లు చేరితే విషపదార్థాలను (టాక్సిన్‌లను) వదలి ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తాయి.

ఇలాటి కలుషిత పదార్థాలని సేవిస్తే బాక్టీరియమ్‌లతోబాటు వాటి టాక్సిన్‌లు కూడా తినేస్తారు. ముందుగా రూపొందిన ఆ విషపదార్థాలవల్లనే లక్షణాలు బయల్పడతాయి. ఇటువంటి విషాహార లక్షణాన్ని టాక్సిక్ విధాన విషాహార సందర్భంగా చెప్తారు. దీనికి రెండు బాక్టీరియమ్‌లు ముఖ్యకారణం. ఒకటి స్టాఫిలో కోకస్. దీనిని కంటికలక (పింక్ ఐ)సందర్భంగా గమనించాము. రెండవది క్లాస్టిరిడియమ్ వెల్చి. దీని

టాక్సిన్ ప్రకృతిలోని అతి శక్తివంతమైన టాక్సిన్‌గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఒక్క గ్రాము క్లాస్టిరిడియమ్ టాక్సిన్‌తో 3 వేల కోట్ల చిట్టెలుకలు చనిపోతాయని అంచనా! క్లాస్టిరిడియమ్ విషంతో కలుషితమైన పదార్థాలవల్ల డయారియా రాదు. దానికి బదులు ఊపిరి తీసికోవడానికి ఆటంకం కలుగుతుంది. అందువల్ల క్లాస్టిరిడియమ్ విషప్రభావం ఈ ప్రకరణంలో చర్చనీయాంశం కాదు. స్టాఫిలోకోక్కల్ వల్ల జరిగే విషాహార సందర్భంగా మాత్రం డయారియా కడుపులో తిప్పటం, వాంతులు వస్తాయి.

వీటికి వ్యతిరేక లక్షణం ఉన్న బాక్టీరియమ్‌లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి ఆహారం విషపదార్థాలని విడుదలచెయ్యవు కాని విపరీతంగా ప్రత్యుత్పత్తి జరుపు కొంటాయి. అందువల్ల ఇవి ఉన్న కలుషిత ఆహార పదార్థం తిన్న వారు వెంటనే అస్వస్థతకి గురి అవుతారు. సాల్మోనెల్లా ఇలాటి విధానానికి చెందింది. దీనిలో దుష్టలక్షణాలు విషపదార్థాల వల్ల కాక సాంక్రామిత లక్షణంవల్ల కనబడతాయి. అందువల్ల వీటిని సాంక్రామిత విధాన విషాహార సందర్భంగా చెప్తారు. సాల్మోనెల్లా, గాస్ట్రో ఎంటరైటస్‌కి విషాహార లక్షణాలకూ కారణం అవుతుందా అనే సందేహం వెంటనే కలుగుతుంది. ఇంతకు ముందే చూసాము కదా కలుషిత విషాహారం అంటేనే చాలామంది ఒకేసారి అస్వస్థులు కావడం. అసలు కలుషిత ఆహారం అంటే ఒక ప్రత్యేక అర్థం గల పదం కాదు. సామాన్యంగా దీనిని విందు భోజనం తరువాత ఒకేసారి వంద లేదా ఇంకా అధికంగా విషప్రభావానికి గురి అయితే ఉపయోగిస్తారు.. పైగా ఇది అందరూ వాడే పదమేకాని శాస్త్రీయ పదంకాదు. గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ అంటే అక్కడా అక్కడా లేదా వ్యక్తిగతంగా సంభవించే సాంక్రామిత లక్షణాలకి చెప్తారు. పైగా ఇది శాస్త్రీయపదంగా మనకు అర్థమవుతుంది. శాస్త్రజ్ఞులు కలుషిత ఆహార కేసులు అనేదానికి బదులుగా గాస్ట్రో ఎంటరైటస్ కేసులు అంటారు. ఆ విధంగా గాస్ట్రో ఎంటరైటస్, కలుషిత విషాహారం అనే పదాలు ఒకదానికి మరొకటి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడడం జరుగుతుంది. రెంటికి మధ్య పెద్ద తేడా లేదు. రాసిపరంగా మాత్రం తేడా ఉంది తప్ప వేరే భిన్నత్వం మనకి ఈ

రెండింటి మధ్య కనబడదు.

అసలు ఇలాంటి సాంక్రామిత బాక్టీరియమ్‌లు ఎక్కడనుంచి వస్తాయి. ఇదొక ఆశ్చర్యకరమైన విషయంకదా. సాల్మోనెల్లా, షిగెల్లా వంటి బాక్టీరియమ్‌లు వ్యాధిగ్రస్తుని మలంద్వారా చాలా అధిక ప్రమాణాలలో విడుదల అవుతూ ఉంటాయి. అందువల్ల సాంక్రామిత వ్యక్తి టాయిలెట్‌కి వెళ్ళి వచ్చాక చేతులు కాళ్ళు పరిశుభ్రంగా కడుక్కోకపోతే అతను తాకే ఆహార పదార్థాలవంటి వాటిద్వారా క్రిముల వ్యాప్తికి సహాయ పడడానికి అవకాశం ఉంది. ఈగలు కూడా సాంక్రామిత మలపదార్థాల నుంచి క్రిములను వ్యాప్తిచేస్తాయి. అందువల్ల వెల్లడి ఆహార పదార్థాలను మనం నసేమిరా తీసికోకూడదు. వాస్తవానికి పెంపుడు జంతువులకు సయితం ఇలాటి ఆహారపదార్థాలు నిషేధం,. ఎంతోమంది వ్యక్తులు ఇలాటి ఆహారపదార్థాలను ఏ అరమరికలు లేకుండా తినేయడం, నిశ్చింతగా ఉండడం మనకు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఇక టాక్సిక్ విధానానికి చెందిన ఆహారాన్ని కలుషితం చేసే బాక్టీరియమ్‌లు నేలలోను మట్టి, మలినంలోనూ ఉంటాయి. క్లాస్టిరియమ్ నేలలో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అందువల్ల పళ్ళు, కూరగాయల నిండా అవి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పొలాలనుండి క్షేత్రాలనుంచి వచ్చేవాటి సంగతి సరేసరి. క్లాస్టిరిడియమ్ కండె ఆకారంలో ఉంటుందని ఆ పేరు దానికి వచ్చింది (గ్రీకు పదం క్లాస్టర్ అంటే "కండె" "స్పిండిల్"). కాబట్టి పండ్లు కూరగాయలు పచ్చిపచ్చిగా తినేముందు శుభ్రంగా నీళ్లతో కడుక్కోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ బాక్టీరియాకు ఒక వింత లక్షణం ఉంది. ఆక్సిజన్ వాటికి విషంలాంటిది. వాతావరణంలో ఆక్సిజన్ ఉంటే త్వరలో నశించిపోతాయి. మనకి ఇది ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నమ్మశక్యం కాదు. ఎందువల్లనంటే మనం నివసించే పరిస్థితులు దీని పరిస్థితులకు పూర్తిగా వ్యతిరేకం. అయితేనేం ప్రకృతిలోని వింతవిషయాలలో ఇదొకటి. అందువల్ల సీల్‌చేసి కేన్ (కేనింగ్) చేసిన డబ్బా ఆహారపదార్థాల్లో ఇవి విరివిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. బాహ్యం నుంచి ఆక్సిజన్ (గాలి)

లోపలికి చొరడానికి అవకాశం ఉండదు. వాస్తవానికి చాలా దేశాల్లో దీనికి సంబంధించి చట్టాలున్నాయి. డబ్బాల్లో పెట్టి సీల్‌చేసిన తరువాత వాటిని స్టెరిలైజ్ చెయ్యాలి. ప్రెషర్ కుకింగ్ పద్ధతుల్లో సీల్ చేసిన డబ్బాలని ఆయా ప్రక్రియలకి సరిచెయ్యాలి. కాని కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో స్టెరిలైజేషన్ అసంపూర్తిగా ఉండిపోవచ్చు. ఏ కొద్ది క్రియలో మిగిలిపోవచ్చు. ఇవి త్వరితగతిలో వృద్ధిపొందిపోతాయి. టాక్సిన్‌లను విడుదలచేస్తాయి. ఇలాంటిక్రియలో వాటి నుంచి గ్యాస్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. దానివల్ల డబ్బాలు ఉబ్బిపోతాయి. వంకరటింకరగా అయిపోతాయి. లేదా కారడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఇలాటి లోపాలు ఏమున్నా ఆ డబ్బాలను నిషేధించాలి. వాడకూడదు.

ఆక్సిజన్ పరిసరాలలో నివసించలేని క్లాస్టిరిడియమ్ మరి పళ్లమీద కూరకాయల మీద ఎలా జీవించగలుగుతుంది. ఆ వెల్లడి ప్రాంతాలలో ఆక్సిజన్ వాతపడ కుండా అవి ఎలా మనగలుగుతాయి. ఇది ఎలా సాధ్యం అని అందరికి అనిపిస్తుంది. వాస్తవానికి క్లాస్టిరిడియమ్ ఊసరవెల్లిలాంటిది. పరిసరాలకు అనుగుణంగా తనగుణాన్ని మార్చేసు కొంటుంది. తనకి పరిస్థితులు అనుకూలం అయితేసరి మరో అవతారం ఎత్తేస్తుంది. ఉదాహరణకి తనని ఆవరించేలాగ మందమైన కవచం ఏర్పాటు చేసుకొంటుంది. దీనిని సిద్ధబీజము అంటారు. ఆక్సిజన్ ఆవరణలో ఉంటేసరి ఇలా రక్షించుకొంటుంది. పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారితే తిరిగి యథారూపానికి వస్తుంది. ఆ తరువాత ప్రత్యుత్పత్తి జనాభా పెరుగుదలకి పూనుకొంటుంది. క్లాస్టిరిడియమ్ కుటుంబానికి చెందిన బాక్టీరియమ్‌లు అత్యంత ప్రమాదకరం, మోసపూరితం, హంతక లక్షణం కలవి అనేది నిస్సందేహం. ఇదే కుటుంబానికి చెందినదే క్లాస్టిరిడియమ్ చెల్లికి సోదరుడు లాటిదే క్లాస్టిరిడియమ్ టెటని. దీనివల్ల టెటనస్ లేదా ధనుర్వాతం సంభవిస్తుంది. ఇదొక అత్యంత ప్రమాదకర వ్యాధి. దీనివల్ల వ్యక్తి త్వరలోనే పక్షవాతానికి గురిఅవుతాడు.

డయారియా కారకాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కనీసం మరో రెండు

బాక్టీరియమ్‌లు ఒకటి ఎశ్చరేషియా కోలై. ఉచ్ఛరించడంలో కొంత కష్టం అనిపించవచ్చు. కాని జర్మన్ శాస్త్రవేత్త పేరు దీని పేరుకి ఆధారం. థియోడర్ ఎశ్చరిష్ ఒక జర్మను డాక్టరు. 1885 లో యితను మానవ మలంలో దీనిని గుర్తించాడు. అప్పటినుంచి అతని గౌరవార్థం దీనిని ఎశ్చరీషియా కోలై అని పిలుస్తారు (హ్రస్వంగా ఎ కోలై). రెండవ పేరు కోలైకి అర్థం కేవలం ఇది పెద్దపేగుల్లో నివశిస్తుంది అని (పెద్దపేగులకి ఇంగ్లీషులో కోలాన్ అంటారు). ఈ బాక్టీరియమ్ పిల్లలకు శత్రువులాంటిది. ముఖ్యంగా రెండేళ్లలోపు పిల్లలకు దీనివల్ల తీవ్రస్థాయితో డయారియా సంభవిస్తుంది. చాలా వరకు పెద్దల్లోని కలరా మాదిరిగానే ఉంటుంది. అందువల్లనే దానికి తగినట్లుగా పసిపిల్లల్లోని ఇటువంటి డయారియాకు **కలరా్మన్‌ఫాన్‌టమ్** అని అంటారు. అరుదుగా ఈ బాక్టీరియమ్ బలంపుంజుకొని పెద్దవారిలో కూడా డయారియాకు కారణం కావచ్చు. ముఖ్యంగా జ్వరంవల్ల ఇతర వ్యాధి వల్ల బలహీనపడినవారిలో ఇది జరుగుతుంది.

డయారియాకు కారణమైన మరొక బాక్టీరియమ్‌ను ప్రోటియస్ అంటారు. ఒక గ్రీకు దేవత పేరున పిలువబడే ఒక బాక్టీరియమ్ బహుశా ఇదొకటే. గ్రీకు పురాణాలలో ప్రసిద్ధిచెందిన ఈ సముద్ర భగవానుడు ప్రోటియస్ ఎవరికీ దొరకకుండా తప్పించుకోవడానికి రకరకాల ఆకారాలలోకి మారిపోతూ ఉండేవాడు. ఈ బాక్టీరియమ్ కూడా ఇలా తన ఆకారాన్ని మార్చుకోగలుగుతుంది. కాబట్టి ఆ పేరు దీనికి వచ్చింది. 1885 లో హౌసర్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు దీనిని ఆవిష్కరించాడు. ఇంకో ఆసక్తికరమైన, ప్రమాదకరమైన విషయం ఏమంటే ఇతర అనేక బాక్టీరియమ్‌లను ఆహ్వానించి మరీ మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయము దానితో ఉండే మూత్రానికి సాంక్రామ్యత జరిగేటట్లు చూస్తుంది. దీనికి కారణం ఉంది. మూత్రంలోని యూరియాను విశ్లేషణ చేసి అమ్మోనియాని ఉత్పత్తి చేసే శక్తి దీనికి ఉంది. ఈ అమ్మోనియా క్షారగుణంకలది. మూత్రపిండాలలో కొన్ని ప్రత్యేక ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. వీటితో శరీరం

శత్రువులతో పోరాడుతుంది. అమ్మోనియా ప్రభావం వల్ల ఇవి నిర్వీర్యం అయిపోతాయి. అలెర్జీ ప్రకరణంలో ప్రతి రక్షకాలు ఎలా సాంక్రామ్యత జరగకుండా పోరాడతాయో చూసాము కదా. మన శరీర ద్రవ్యాలలో కనీసం ఇంకో 15 ఇలాంటి ప్రోటీన్లు అదే మాదిరి నిర్మాణం కలవి ఉన్నాయి. సాంక్రామితకు వ్యతిరేకంగా ఇవి కూడా పోరాడతాయి. ఇది అదనపు సైన్యం లాంటిది. శత్రువుతో పోరాడడానికి వెళ్లిన స్వచ్ఛంద పౌరులలాంటివి. మన రక్షకవ్యవస్థను మిగతా వాటితో బాటు ఈ ప్రోటీన్లు సంపూర్ణం పటిష్టం చేస్తాయి కాబట్టి వీటిని పూరకం అంటారు. ఏ ఒక్క ప్రోటీన్ అయినా క్రియాశీలతను కోల్పోతే మొత్తం రక్షక వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తం అయిపోతుంది. ఈ శ్రేణిలోని నాలుగవ ప్రోటీన్‌ను మాత్రమే అమ్మోనియా క్రియా రాహిత్యం చేస్తుంది. అయితేనేం అది చాలు. వ్యవస్థ చెడిపోతుంది. బయటి అవకాశం కోసం కాచుకొని కూర్చున్న బాక్టీరియమ్‌లు ఒక్కసారి లోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. అమ్మోనియా, మూత్రాన్ని చాలా వరకు క్షారలక్షణానికి మార్చేస్తుంది. దీనివల్ల మూత్రాశయంలో "రాళ్లు" రూపొందుతాయి.

డయారియా ఆధునిక కాలానికి సంబంధించిన వ్యాధి అని అనుకోరాదు. ప్రథమ మానవుడు ఎవరో ఏటి ఎగువ ప్రాంతాలలో మల విసర్జన చేసి నీటిలో తన శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకొని ఉంటాడు. అతడు ఈ డయారియా క్రిమిని వదలడం వల్ల మొదటిసారి ఈ అంటువ్యాధి ప్రబలి ఉంటుంది. ఎందువల్లనంటే మరి ఆ ఏటినుంచే నీళ్లను ఆ సమాజంలోని వారందరూ తాగుతారు. అయితే పురాతన అధికార రాతల్లో మాత్రం గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ వంటి డయారియాకు డిసెంటరీ వంటి డయారియా తేడాలు స్పష్టంగా పొందుపరచలేదు. హిపోక్రటిస్ మాత్రం నొప్పితో కూడిన డయారియా గురించి ఆసక్తికరంగా రాసాడు. ఎబర్స్ పెపైరస్ అనేది ఒక పురాతన వైద్య సిద్ధాంత గ్రంథం. పార్చమెంట్ (చర్మ సంబంధ) కాగితాల మీద రాయబడింది. దానిలో డయారియా ప్రస్తావన ఉంది. ఇది 3,500 సంవత్సరాలనాటిది. ఒక "మమ్మీ" కాళ్ల మధ్య ఇది

లభ్యమయింది. మమ్మీ అంటే భద్రపరచబడిన మానవ దేహం. ఈజిప్ట్‌లోని లక్సార్ పట్టణంలో ఈ సమాధి ఉంది. నైల్‌నదీ తీరాన ఈ జిప్ట్‌లోని పట్టణమిది. ఆచార్య ఎబర్స్ ఈ గ్రంథాన్ని 1872 లో కొన్నాడు. అప్పటినుంచి దీనికి ఎబర్స్ పెపైరస్ అనే పేరు వచ్చింది. ఫిలిస్టీన్‌లు బాధపడిన రోగం గురించి బైబిల్ గ్రంథంలో సమూయెల్ వర్ణించాడు. బహుశా ఇది డిసెంటరీ అయిఉండవచ్చు. కాని చరిత్రకారులు దీనిని ప్లేగు అని భావించడం కూడా కద్దు. ఒక ఈజిప్ట్ దేశపు కథలో ఇసిస్‌కి ఒసిరిస్‌కి జన్మించిన హోరస్ డిసెంటరీతో బాధపడ్డాడని ఉంది. ఎబర్స్ పెపైరస్‌లోనేకాక మన దేశపు పురాతన వైద్య వ్రాతప్రతుల్లో కూడా డిసెంటరీ ప్రస్తావనలు కనబడతాయి. క్రీ.పూ. అయిదవ శతాబ్దంలో గ్రీకు చరిత్ర కారుడు అయిన హెరొడోటస్ కూడా దీన్ని గురించి ప్రస్తావించాడు. క్రీ.పూ.480 లో పెర్షియన్ సైన్యాన్ని డిసెంటరీ వ్యాధి ఆవరించిందని వ్రాసాడు. పురాతన చైనా రచనల్లో నయితం డిసెంటరీ, డయేరియా గురించి ప్రస్తావన నమూనాలు కనబడతాయి. ఆ విధంగా పురాతన వైద్యులందరికీ డయేరియా వ్యాధి గురించి బాగా తెలుసుననేది సత్యం.

జనసంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలలో డయేరియా తాండవ మాడుతుంది. కారణం జనాభా ఎక్కువయితే ఆరోగ్య పరిస్థితులు, వాటి స్థాయి పతనమవుతాయి. మధ్యయుగాలలో సైన్యాలు అధికంగా దీనితో బాధ పడుతూ ఉండేవి. అందువల్ల దీనికి "దండయాత్రా రోగం" అనేవారు. యుద్ధంలో చనిపోయే వారికన్నా అధిక సంఖ్యలో సైనికులు ఈ వ్యాధి వల్లనే చనిపోయేవారు. వాస్తవానికి ఆనాటి సైనికులకు శత్రువులు ఇద్దరు. అసలు శత్రువులు, డయేరియా. 1346 లో క్రెసియుద్ధం ఇంగ్లీషు వారికి ఫ్రెంచివారికి మధ్య జరిగింది. ఇంగ్లీషు సైనికులు డిసెంటరీ తత్సంబంధ అంటురోగాలతో బాధపడేవారు. ఈ పరిస్థితి చూసి ఫ్రెంచివారు ఇంగ్లీషు సైనికులని "దిశమొల సైన్యం" అనీ "పిరుదుల సైనికులు" అనీ గేలి చేసేవారు. (ఇంతకీ డయేరియా పీడితులైన ఇంగ్లీషు వారే ఆ యుద్ధంలో గెలిచారు.) 1861-65లో జరిగిన

అమెరికా అంతర్యుద్ధంలో ఉత్తర సైన్యాలు మొత్తం 93,443 మందిని యుద్ధంలో నష్టపోతే 81,360 మందిని డయారియా టైఫాయిడ్‌ల వల్ల పోగొట్టుకున్నారు. ఆ రోజుల్లో టైఫాయిడ్‌ని డయారియాని కలిపి చెప్పేసేవారు. చాలా మందికి ఈ రెండిటికీ ఆ రోజుల్లో తేడా తెలియదు.

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఇప్పటికీ డిసెంటరీ ప్రధాన సమస్యగా ఉంటోంది. పారిశుధ్య పరిస్థితులు బాగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు రోగాలని మటుమాయం చేయగలిగాయి. మన దేశం విషయం తీసికొండి. ప్రపంచంలో ఈ సాంక్రామ్యత సందర్భంగా అతి అధ్వాన్న స్థితిలో ఉందనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. 19 వ శతాబ్దం మధ్యలో సంభవించిన రోగకారక మరణాలలో 75 శాతం వరకు డయారియా డిసెంటరీల వల్లనే సంభవించాయి. ఒక శతాబ్దం గడిచాక కూడా భారతదేశంలో ప్రజలు ఇంకా డిసెంటరీతో బాధపడుతూనే ఉన్నారు. 1938 లో 15,00,000 మంది దీనితో బాధపడ్డారు. 50 ఏళ్ల తరవాత 1988 లో భారతదేశంలో డయారియా బాధితులు 82,60,946 మంది. అంటే 6 రెట్లు ఎక్కువయ్యారు! దీనిలో 7,290 మంది డయారియా కారణంగా మరణించారు. అత్యధిక కేసులు ఒరిస్సా (9,88,728), ఆంధ్రప్రదేశ్ (9,74,729)లో నమోదు అయ్యాయి. అయితే అత్యధిక మరణాలు ఉత్తరప్రదేశ్‌లో సంభవించాయి (1,201). అక్కడ కేసులు మాత్రం 3,40,153 నమోదు అయ్యాయి. మన రాజధాని ఢిల్లీ నగరంలో నయితం 4, 35, 764 కేసులు, 938 మరణాలు సంభవించాయి. చూడండి. డయారియా వ్యాధుల నిర్మూలనకి మన దేశం ఇంకా ఎంత దూరం ప్రయాణించవలసి ఉందో!

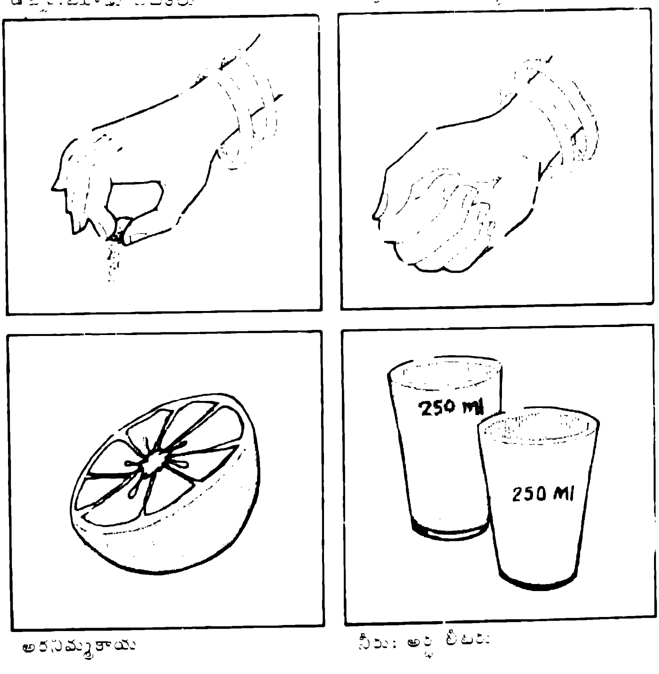
డయారియా సంభవించడానికి గల ప్రముఖ కారణాల గురించి ప్రస్తావించాము. ఒకచోట నుంచి మరొకచోటుకు ప్రయాణించడం వల్ల కూడా డయారియా రావచ్చు. దీనిని సామాన్యంగా ప్రయాణీకుల డయారియా లేదా ప్రయాణ డయారియా అంటారు. కొత్త రకాల ఆహారం తీసికొంటాం అందువల్ల కొత్తకొత్త బాక్టీరియమ్‌లు బయటకు నెట్టబడతాయి.

మొదట్లో ఉండిన బాక్టీరియాలను నెట్టివేయడం, కొత్త బాక్టీరియమ్‌లు వచ్చి వాటిస్థానాన్ని ఆక్రమించుకోవడం వల్ల పేగుల్లోని తులనాస్థితి మారిపోతుంది. చెడిపోతుంది. దీనివల్ల డయారియా సంక్రమిస్తుంది.

కొన్ని ఆహార పదార్థాలు అప్పుడప్పుడు డయారియాకు కారణం అవుతాయి. ముఖ్యంగా వాటికి ఆ వ్యక్తి అలర్జీ కలిగి ఉన్నప్పుడు. ఏదైనా ఒక ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకుంటే ఒక్కొక్క వ్యక్తికి డయారియా రావడం కద్దు. ఉదాహరణకు: కొంతమందికి జున్నుతింటే, ఇది చాలావరకు అలర్జీవల్లనే అని తెలుసుకోవచ్చు. అందువల్ల అలాటి ఆహారాన్ని వదలిపెట్టి వేయాలి. మసాలా ఎక్కువ ఉన్న ఆహారాలు. ఎక్కువగా పళ్లు లేదా రొయ్యలు, పీతలు వంటివి తింటే కూడా డయారియా వస్తుంది. పిల్లకు పాలిచ్చే స్త్రీలు పళ్లు, ఉల్లిపాయలు మసాలా ఉన్న ఆహారం తింటే తల్లితోపాటు పిల్లకీ డయారియా సంక్రమిస్తుంది. దీనిని చాలా సీరియస్‌గా తీసికోవాలి. ఇలా ఒక విరత డయారియా సంక్రమిస్తే పెద్దవాళ్ల స్థాయిలోనే పిల్లల్లో కూడా నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్‌ల నష్టం సంభవిస్తుంది. ఈ నీరు మన జీర్ణనాళం మొత్తం నుంచి వస్తుంది. పెద్దవాళ్ల, పిల్లల జీర్ణనాళంలోపల వైశాల్యాలకి మధ్య పెద్దతేడా ఉండదు. ఆ ప్రాంతం నుంచే డయారియల్ నీరు పైకి పోతుంది. 70 కిలోల బరువున్న మనిషి శరీరం నుంచి 1 లీటరు ద్రవం నష్టపోయేపరిస్థితికి, 7 కిలోల బరువున్న శిశువు శరీరం నుంచి ఒక లీటరు ద్రవం నష్టపోవడానికి పరిస్థితికి ఎంతతేడా ఉందో పిల్లల్లో ఎంతో తీవ్రంగా స్పష్టం అవుతుంది. సాధారణంగా శిశువు తన మొదటి అయిదేళ్ల వయస్సులో రమారమి 10 నుంచి 50 సార్లు ఇలా డయారియాకి గురిఅవుతుంది. ఈ సమయాల్లో మనం ఎంతో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

కొన్ని సందర్భాలలో డయారియా నెలలతరబడి లేదా సంవత్సరాల తరబడి తిష్టవేయవచ్చు. అలాటి డయారియాను దీర్ఘకాలిక డయారియా అంటారు. ఇలాటి పరిస్థితికి ఒక సామాన్యకారణం సీలియక్ లేదా శరీరకుహార వ్యాధి అని, అంటే "ఉదరకోశసంబంధ వ్యాధి." ఈ వ్యాధి

ఉన్న వ్యక్తులు గ్లూటెన్‌కు విముఖత చూపుతారు. అంటే ఈ పదార్థానికి అలెర్జీ కలిగి ఉంటారు. గ్లూటెన్ ఒక ప్రోటీన్. ఇది గోధుమలు మొదలైన ఆహారధాన్యాలలో ఉంటుంది. ఈ విధమైన అలెర్జీ వల్ల పేగులలోని సహజసిద్ధ పొర నశించిపోతుంది. ఆ విధంగా తిన్న ఆహారంలో ఏ కొద్దిగా మాత్రమే శోషణకి గురి అవుతుంది. ఫలితంగా శోషణకాని ఆహార పదార్థం అంతా బయటకి పోతుంది. అందువల్ల దుర్వాసనతో కూడిన గుజ్జులాంటి మలం విసర్జించబడుతుంది. అలాంటి మలాన్ని పంపడానికి మామూలు విడతలకన్నా అధిక విడతలు అవసరం అవుతాయి. అందువల్ల డయారియా సంభవిస్తుంది. ప్రతి 500 మందిలో ఒకరికి ఈ ఉదరకోశ వ్యాధి రావడానికి అవకాశం ఉంది.



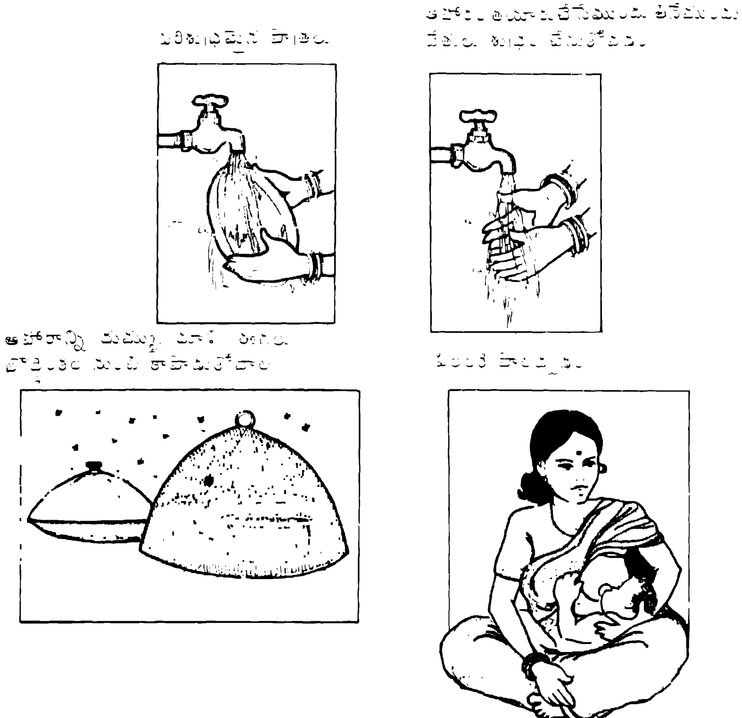
చిత్రం 11: నిమ్మ-చక్కెర-ఉప్పు ద్రావణం డయారియాలో ఉపయోగించాలి

మరొకకారణం వల్ల కూడా దీర్ఘకాల డయారియా రావచ్చు. దీనిని **అల్సరేటివ్ కొలైటివ్** అంటారు. పేరుకు తగ్గట్టుగానే దీనిలో పెద్దపేగుల్లో అల్సర్లు లేదా పుండ్లు లేస్తాయి. పెద్ద పేగులు బాగా వాచి పోతాయి. ఈ పుండ్లు రావడానికి కారణమేమిటో ఇంతవరకు ఎవరూ సరిగా చెప్పలేకపోయారు. కాని కొంతమంది అభిప్రాయంలో ఉద్రేకాలకి లోనుకావడం మానసిక ఆందోళనలకు గురికావడం అని చెప్తారు. కొందరేమో ఒక ప్రత్యేక ఆహారపదార్థానికి సంబంధించిన అలెర్జీ కారణం అంటారు.

డయారియాతోబాటు వాంతులు కూడ జతయితే పరిస్థితి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ద్రవాలు రెండు ద్వారాలలోంచి నష్టం అవుతాయి. అలాటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే వైద్యపరమైన జాగ్రత్తలు అవసరం. డాక్టరు సిరలద్వారా ఇంజక్షను ఇచ్చి ద్రవాలను పునరుద్ధరించే ప్రయత్నం చేస్తాడు లేదా ఆ సలహానిస్తాడు.

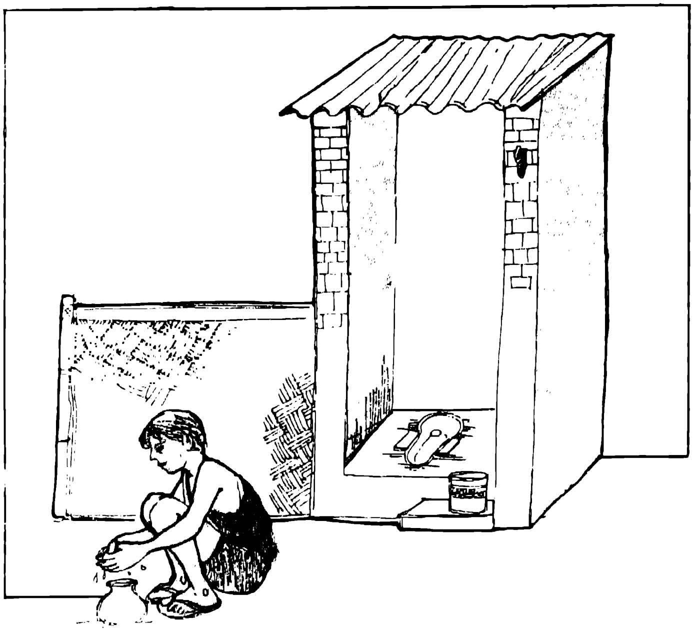
తీవ్ర డయారియా సందర్భంగా పెద్దల్లోను, ముఖ్యంగా పిల్లల్లోను తీసికోవలసిన గృహ వైద్యాలున్నాయి. వాటిల్లోకి అతిశ్రేష్టమైనది నష్టమైన ద్రవాలను పునరుద్ధరించుకోవడమే. మొట్టమొదట వ్యక్తి శరీరం నుంచి ద్రవాలని నష్టపోయాడేమో తెలుసు కోవాలి. దీనికి ఒక సూత్రం ఉంది. నుదుటి మీద చర్మాన్ని గిల్లండి. ఆవిధంగా కొన్ని ముడతలు ఏర్పడతాయి- తరువాత వదిలి వేయండి. పరిస్థితి సజావుగా ఉంటే చర్మం ఒకసారి మామూలు స్థితికి పోతుంది. అలాకాక ముడతలు ఉండిపోతే వ్యక్తి నిర్జలీకరణ (డిహైడ్రేషన్) మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నట్లే గ్రహించాలి. అలాటి పరిస్థితుల్లో నీటిలో కొంత ఉప్పు కలిపి ఇవ్వవచ్చు. అంతేకాక కొబ్బరినీళ్లు, మజ్జిగ, గంజి (అన్నం, వండి గంజికార్చి) కొంత ఉప్పుకలిపి, నిమ్మరసం- చక్కెర-ఉప్పు-పానీయం ఇవ్వవచ్చు (చివరిదానిని షర్బత్ అంటారు (చిత్రం11)- నింబుపానీలో ఉప్పుకలిపి). ఇవికాక పల్చగా టీ ఇవ్వవచ్చు.

ఓరల్ రిహైడ్రేషన్ థెరపీ (ORT) కి చాలా ప్రచారం ఇస్తున్నారు. ఇదీ



చిత్రం 12: డయారియా రాకుండా కాపాడుకోవడం

గృహవైద్యమే. దీని ముఖ్యోద్దేశం శరీరంలో ద్రవాలను పునర్ధరించడమే. రిహైడ్రేషన్ అంటే తిరిగి నీరు పోయడం. ఇది నోటిద్వారా జరుపుతారు. ఓరల్ అంటే నోరు. ఓరల్ ఎగ్జామినేషన్లు అని గుర్తుండే ఉంటుంది మీకు. మౌఖిక పరీక్షలు అంటారు. రాయడం ఉండదు. నోటిద్వారా తీసికొనే రిహైడ్రేషన్ ద్రావణం ఇంట్లో తయారుచేసుకోవచ్చును. ఒక లీటరు నీటిలో 8 టీస్పూనుల చక్కెర, ఒక టీ స్పూను ఉప్పు, ఒక నిమ్మకాయ రసం పిండాలి. చెంచా కొలతలు నిండుగాకాక మట్టానికి తీసికోవాలి. ఇంట్లో సమయానికి చక్కెర లేకపోతే 50 గ్రాముల బియ్యం పిండి లేదా అటుకులు పేలాల పిండి కలుపుకోవచ్చు. ఇలాగ కూడా పని జరుగుతుంది.



చిత్రం 13: సరియైన పారిశుధ్యం, మరుగుదొడ్డి సదుపాయాలు.

అయితే అన్నిటికన్న ముఖ్య విషయం డయారియా రాకుండా కాపాడుకోవడం. చికిత్సకన్నా నిరోధం ఎప్పుడూ మంచిది. ఈ పురాతన సామెత డయారియాకి కూడా వర్తిస్తుంది, (12వ చిత్రం). నీటి ధారకింద చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. వంటచేసేటప్పుడు కాని కాఫీ మొదలైన పానీయాల తయారు చేసేటప్పుడు కాని, పిల్లలని లాలించేటప్పుడు కాని, ఇల్లువదలి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు కాని, ఇలా కడుక్కోవడం చాలా అవసరం. మరుగుదొడ్డికి పోయివచ్చాక చేతులు పూర్తిగా జాగ్రత్తగా శుభ్రపరుచుకోవాలి. పసిపిల్లల నేప్పీలు మార్చేటప్పుడు లేదా గుడ్డలు పక్కబట్టలు ఉతుక్కొనేటప్పుడు కూడా పరిశుభ్ర పరచుకోవాలి. టాయిలెట్ వెళ్లివచ్చిన తరవాత రెండోసారి మరొక సబ్బుతో కడుక్కోవడం అవసరం. మురికితుండుగుడ్డలు ఉపయోగించకండి. తాజా ఆహారాన్ని వడ్డించండి.

తినకుండా మిగిలిన ఆహారాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టండి. బజారులో దొరికే వెల్లడి ఆహార పదార్థాలు తీసికోకండి. ముఖ్యంగా ఛాట్ పకోడి, గోల్ గప్పాలు ఈ సాంక్రామ్యకీటకాలకు ఆశ్రయం ఇచ్చే వసతులు. టాయిలెట్‌ను శుభ్రపరిచేటప్పుడు రబ్బరు గ్లవ్‌లను ఉపయోగించండి. వాటిని ప్రత్యేకంగా టాయిలెట్‌లలోనే ఉంచి బయటకు తీసికొని రాకండి. టాయిలెట్ కూర్చొనే స్థలం అవసరం అనుకొంటే అక్కడి నేల కూడా శుభ్రం చేయండి. పై చెప్పిన వరుసలోనే ఈ శుద్ధికార్యక్రమం నిర్వహించాలి. లెవేటరీ బ్రష్ ఉపయోగించినప్పుడు తోమే పౌడర్‌ను వాడండి. వెంటనే నీటితో అంతా ఫ్లష్ చేయండి.

సర్వసాధారణంగా పరిశుభ్రత, అత్యంత వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సూత్రపాలనలతో డయారియాను నివారించుకోవచ్చు. ఇదొక కీలకం అనుకోండి.



'అదేపనిగా నువ్వు సాధిస్తూ ఉంటే నాకు బలే తలనొప్పి వస్తోంది.'

తలనొప్పి

ప్రతి వ్యక్తి తమ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తలనొప్పి అనుభవించే ఉంటాడు. కొంత మందికి ఇది ఆనవాయితీగా వస్తూ ఉంటుంది. ప్రతి ఇంట్లోను మందుల పెట్టిలో ఆస్పిరిన్ ఉంటూనే ఉంటుంది, సమయానుకూలంగా ఉపయోగించుకోడానికి. కొన్ని సందర్భాలలో తననొప్పి కేవలం స్వల్పంగానే ఉంటుంది. ఇతర సమయాల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇంకా కొన్ని కాలాల్లో ఈ నొప్పి భరించలేనంత తీవ్రతతో బాధపెట్టవచ్చు. ఇక తప్పక వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలనే నిర్ణయానికి రావలసి వస్తుంది. వాడుకలో ఈ తలనొప్పి అనే పదం మన అసౌకర్యానికి అననుకూలతకి ఒక పర్యాయపదం అయిపోయింది. ఒక వ్యక్తి నైజాన్ని బట్టి వదలించుకోవాలి అనిపిస్తే అబ్బ పీడొక గందరగోళం మనిషి చూస్తేనే చిరాకు అంటాం. పైగా పీడొక తలనొప్పి అనీ అంటాం.

అప్పుడప్పుడు తలనొప్పిరావడం సహజమే. దానికి ఆస్పిరిన్ తీసికోవచ్చు. డాక్టరు సలహా కూడా ప్రత్యేకంగా దీనికి అవసరం లేదు. అదే పోతుంది అని ఊరుకోనూ వచ్చు. కాని మళ్లీ మళ్లీ తలనొప్పి వస్తూ ఉంటేమాత్రం ఆహా! శరీరంలో ఏదో క్లిష్టమైన విపత్తు ఉన్నట్లుంది అని అనుకోవాల్సి వస్తుంది. అలాంటప్పుడు డాక్టరు సలహాలేకుండా ఆస్పిరిన్ తీసుకొంటూ పోవడం ప్రమాదకరం. సహజంగా. సామాన్య సూత్రం ప్రకారం వారానికి రెండుసార్లు, అలా మూడు నెలలపైబడి తలనొప్పి వస్తూ ఉంటే ఆ పరిస్థితిని గంభీరమైనదిగా గుర్తించాలి. డాక్టరు సలహాకోసం వెళ్లాలి.

అన్నిటికన్న అతిసహజ సామాన్య తలనొప్పిని ఉద్రిక్తశిరోవేదన అంటారు. ఇది ప్రమాద రహితమైనది. పేరులోనే ఉన్నట్లుగా దీనికి కారణం దైనందిన కార్యక్రమాలలో అధికఒత్తిడి, ఆందోళన, కలత, వ్యాకులత, ఎక్కువగా పనిచేయడం వంటివి. అందువల్ల అన్ని తలనొప్పులలోకి కనీసం ఉద్రిక్తశిరోవేదననైనా నాగరికత వ్యాధిగా చెప్పవచ్చును. పురాతన కాలల్లో మనవారికి ఇలాంటి ఉద్రిక్తశిరోవేదన వచ్చేదా అనేది అనుమానమే. మొత్తానికి దీనితో బాధపడే వ్యక్తి బహుచిరాకుపడిపోతాడు. ఎవరితోటి మాట్లాడడానికి ఇష్టపడడు. సమస్యలుండవచ్చు. ఆఫీస్‌లో బాస్‌తో గొడవ జరిగింది. లేదా అప్పుతీసి ఇల్లు కట్టుకొన్నా, రాబోయే వాయిదా ఎలా కట్టాలి అని ఆలోచనతో మధనపడవచ్చు. ఇంకా ఇలాంటివి ఏవేవో ఉండవచ్చు. ఇలా ఒకతను ఎక్కువగా పనిచేస్తే మెదడుకి విశ్రాంతి ఉండదు. అధికరక్తం దానిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దాంతో తలనొప్పి పట్టుకొంటుంది. తలమీద చర్మం, వెంట్రుకలు (స్కాల్ప్) బిగుసుకొనిపోయి శిరోవేదన మరీ అధికం అవుతుంది. సాధారణంగా ఇలాటి తలనొప్పి రోజువారి పని అయిపోయాక సాయంకాలం లేదా రాత్రి వస్తుంది. విశ్రాంతి తీసికోవడంతో తిరిగి అంతానర్దుబాటు అయిపోతుంది. ఆస్పిరిన్ కొంతవరకు సహాయపడవచ్చు. కాని ట్రాంక్విలైజర్లు (నిద్ర మాత్రలు) ఇంకా మంచివి. అసలు ఈ నొప్పికి

కారణం కొంతవరకు ఉద్రిక్తత కాబట్టి ఆ పరిస్థితి సర్దుబాటుకు ఇవి సహాయపడతాయి. తల పైభాగంలోనూ బిగుసుకొన్న స్కాల్ప్ కండరాలు సడలించి ఆ చుట్టూ కణతల దగ్గర "తలపడితే" తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. కొంత మంది తైలాలు, బామ్‌లు (ఆయింట్ మెంట్లు) వాడతారు. ఇవి హానిరహితమైనవి. ముఖ్యంగా గర్భవతులు మరేమందులు తీసికోకూడదు. గర్భవతులు మందులు తీసికోడం, సాధ్యమైనంత అధికంగా తగ్గించాలనేది సామాన్య సూత్రం. ఈ మందులు ఎదిగే శిశువు మీద ప్రభావం చూపవచ్చు. లేనిపోని నష్టం కలగవచ్చు. బామ్‌లలో చర్మాన్ని ఉత్తేజ పరిచేవి చికాకు పరిచేవి కొన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. అయితే ఇది చాలా సాత్వికమైన చిరాకు. అందువల్ల అంత ఇబ్బంది ఉండదు. కాని దానివల్ల ఎన్నో జ్ఞాన సంబంధ సమాచారాలు మెదడుకు పోతాయి. దీనివల్ల అనేక ఇతర ఉత్తేజాలకి ఆటంకం కలుగుతుంది. వీటిలో మెదడుకు పోయే తలనొప్పి సమాచారం కూడా ఉంటుంది. దీనికి ఒక పోలిక పరిస్థితిని చెప్పుకోవచ్చు. రోడ్డు మీద గుంపుల్లో సైకిళ్లు పోతూ ఉంటే బస్సులు ట్రక్కులు సునాయాసంగా ప్రయాణించలేవు కదా. ఆ విధంగా నొప్పికి సంబంధించిన సమాచారం మెదడును చేరదు చేరినా అతి తక్కువగా చేరుతుంది. ఫలితంగా తలనొప్పి మటుమాయం అవుతుంది. ఈ పరిస్థితికి **ప్రత్యుద్విగ్నత** లేదా **ప్రత్యుద్వేగత** అని అంటారు. బామ్‌లలో ఉండే ఉద్వేగం లేదా ఉద్విగ్న పదార్థాన్ని పత్యుద్విగ్న పదార్థం లేదా ప్రత్యుద్వేగ పదార్థం అంటారు. సామాన్య తెలుగులో అయితే చిరాకు వ్యతిరేకత, చిరాకు వ్యతిరేక పదార్థం అంటాము. ఇలాంటి పదార్థాలు టర్పెంటైన్ తైలం, మిథైల్ సాలిసిలేట్, మెంథాల్. ఇవి బామ్‌లలో వాడతారు. ఉష్ణోగ్రత చికాకు పరిస్థితికి వ్యతిరేక లక్షణం ఉన్నది. అందువల్ల వేడికాపడాలు (ఫోమెంటేషన్) ప్రయోజనకారిగా ఉంటాయి. పరారుణ (ఇన్‌ఫ్రారెడ్) కాంతి కూడా ఉష్ణోగ్రతను హెచ్చుచేస్తుంది. అందువల్ల ఆర్థ్రైటిస్ సందర్భంగా నొప్పిని హరించడానికి దీనిని వాడతారు.

కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లలు తలనొప్పి తలనొప్పి అంటారు. ముఖ్యంగా స్కూలు నుంచి వచ్చాకనో, కొంతసేపు చదువుకొన్నాకనో. చాలమంది ఇదొక ఉద్రిక్తశిరోవేదన అని అనుకోవచ్చు. కాని చాలా సందర్భాలలో దీనికి కారణం కంటిలోని పరావర్తన లోపం అని చెప్పుకోవలసింది. ఆ బిడ్డకు కళ్లజోడు కావాలి. వెనకబెంచిలో కూర్చొనే పిల్లలు అయితే బోర్డు మీద రాసింది సరిగా కనబడడం లేదు అని వాపోతారు. కంటి దృష్టిలో లోపం ఉందని దీనితో తేలిపోతుంది. ఆ బిడ్డని వెంటనే ఒక ఆప్టోమెట్రిస్ట్ (కంటిలోపాన్ని పరీక్షించేవాడు. కళ్లు పరిక్షించే కంటి డాక్టరు అయితే ఇంకా మంచిది. ఇతనే తగిన కంటి అద్దాలను సూచిస్తాడు) దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళితే ఇంకామంచిది. కాస్త దూరంలో వేలాడగట్టిన చార్ట్‌లోని అక్షరాలను చదవమని కంటికటకం శక్తిని పరీక్షిస్తారు. చాలమందికి ఈ చార్ట్ విషయం తెలిసే ఉంటుంది. ఇంగ్లీషు, తెలుగు, హిందీ ఇంకా ఇతర భాషల్లో లేదా చదవలేని వారికి గుర్తులు తోటి ఉంటాయి. అక్షరాలు వరుస వరుసకి సైజుల్లో తగ్గిపోతూ వస్తాయి. మొదటి ఇలాటి చార్ట్‌లని హెన్రీకుచ్లెర్ కళ్లపరీక్షలకి 1843 లో రూపొందించాడు. దానిని మరింత మెరుగు పరిచింది 1854 లో వాన్‌జేగెర్ వియాన్నాలో. కొద్ది సంవత్సరాల తరువాత నెదర్‌లాండ్ హెర్మన్‌స్నెల్లెన్ తనదైనది అంటూ మరొక చార్ట్ రూపొందించాడు. ఇందులో అక్షరాలు చదరాల పద్ధతిలో ఉంటాయి. ఈ నాడు మనం ఉపయోగించేది చాలవరకు అతని విధానంలోనిదే. అతనిపేర వీటిని స్నెల్లెన్ చార్ట్‌లు అంటారు. మొత్తానికి బాబుకి లేదా పాపకి కంటిలో లోపం ఉంటే తగిన అద్దాలని నిర్ణయించి నిర్దేశిస్తాడు. అది వాడిన దగ్గర నుంచి తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వయసుమళ్లినవారు తరుచు తలనొప్పి అని అంటూ ఉంటారు. ఉండుండి ఈ నొప్పి రావడం స్పందన విధానంలో తలలోపలినుంచి వస్తున్నట్టుండడం ఈ లక్షణం. తరుచు ఇది ఉదయాన్నే లేవంగానే ఎక్కువగా ఉంటుంది. లేదా వంగినప్పుడు అనిపిస్తుంది. నుదురు

కణతలు ఈ నొప్పికి ముఖ్యంగా గురిఅవుతాయి. ఈ నొప్పితోపాటు తల తిరిగినట్లు అనిపించడం ఉంటుంది. లక్షణాలు ఇలా ఉంటే రక్తపీడనం (బ్లడ్‌ప్రెషర్) చూపించుకోవాలి. బహుశా అది ఎక్కువగా ఉన్నందువల్లే యిట్టి లక్షణాలు కనబడతాయి. ఇదే కాని రూఢి అయితే డాక్టరు తగిన మందులు రాస్తారు. దీనితో పరిస్థితి నయంకావచ్చు. దానితో బహుశా ఆ రోగి జీవితాంతం ఈ మందులు తీసికోవలసివస్తుంది.

తలనొప్పి మనకు పంపే సమాచారం సరిగా అవగాహనచేసుకోకపోతే, మన శరీరానికి నష్టం ఎలా చేజేతులా చేసుకొంటామో ఈ పాటికి మనకి తెలిసే ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో తలనొప్పి దానంతట అది ఒక వ్యాధి కాదు. లోనఉండే ఒక ప్రమాదకర వ్యాధికి వార్తాహారి మాత్రమే. ఏదో ఒకటి రెండు ఆస్పరిన్ మాత్రలు వేసుకొని ఈ దూతను మట్టుపెట్టడం ఎంతో మూర్ఖమైనపని. రాజుగారున్నారు అనుకోండి. 'శత్రువు మనమీద దాడిచెయ్యబోతున్నాడు,' అనేవార్తని దూతసరిహద్దుల నుంచి తీసికొనివస్తాడు. రాజు వాడిని అణిచేస్తాడు. మరొకడు వస్తాడు వాడిని అణిచేస్తాడు. ఇలాచేస్తూ పోవడంవల్ల ఆ దండెత్తే శత్రువును నిరోధించగల్గుతాడా? ఆ రాజు, ఇలాచేసినందువల్ల ఆ రాజుకి ఏం ఒనగూరుతుంది. ఆ అజ్ఞానంలో మరికొంతకాలం సుఖంగా సంతోషంగా ఉండగల్గుతాడు దీనివల్ల మరికొద్దికాలంలో ఆ శత్రువు ఎలానూ మీదపడకమానడు. ఫలితంగా జరిగేది ఘోరప్రమాదమేకదా.

ఇంకా ఇతర సమాచారాన్ని ఈ తలనొప్పి మనకు అందజేయడానికి ప్రయత్నిస్తోందా. సరే. ఆడవాళ్ల ఋతుక్రమం ఉంటుందికదా దీనికి ఒకవారం రోజుల ముందువారికి తలనొప్పి రావచ్చు. దీనికి ఋతుస్రావ పూర్వ శిరోవేదన అంటారు. అధికంగా ద్రవం శరీరంలో నిలవఉండడంవల్ల ఇది రావచ్చు. హార్మోనుల స్థాయి మారి ఈ తలనొప్పి సంభవించవచ్చు. డాక్టరు అతిమూత్రంప్రేరిత ఔషధాన్ని (డయూరిటిక్) రాయవచ్చు. మూత్రం ద్వారా అధిక నిలవద్రవాలు బయటకు నెట్టబడతాయి.

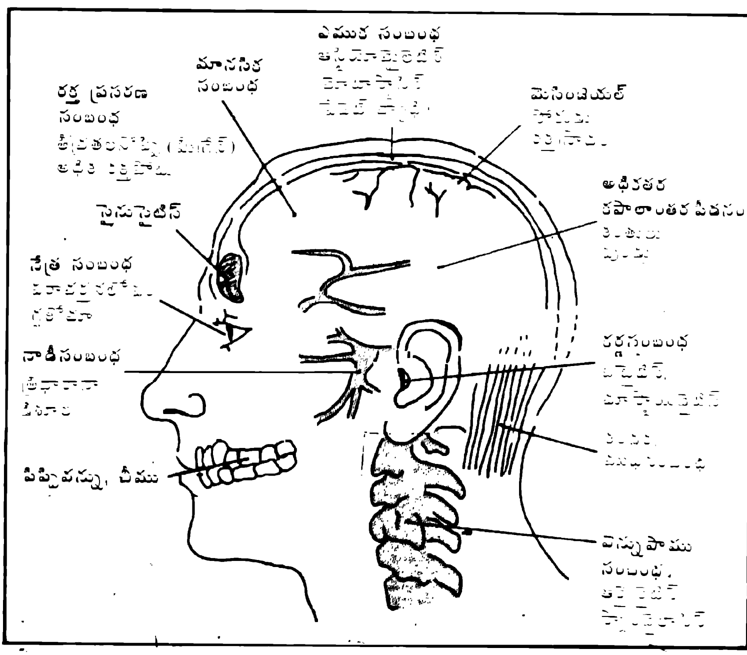
కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లలు ఊరికే ఏడుస్తారు. ఎంత ఓదార్చినా

ఎత్తుకొన్నా లాలించినా ఊరుకోరు బహుశా అనేక కారణాలలో పిల్ల ఏడవడానికి తలనొప్పి కూడా ఒకటి కావచ్చు. అలాంటప్పుడు డాక్టరు యధాలావంగా వాడుకప్రకారం గొంతులోకి చెవుల్లోకి చూసి పరీక్షిస్తాడు. ఏదైనా క్రిమిసోకుడు ఉందేమో గమనిస్తాడు. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ ప్రాంతాలలో సోకుడు సంభవించి పిల్లలకి తలనొప్పిరావచ్చు.

తల భారంగా ముఖం ముందు భాగంలో తీవ్రంగా తలనొప్పివస్తూ, చలికాలంలో మరీ బాధపెడుతూఉండడం కొంతమందికి అనిపించవచ్చు. ముందుకు వంగినప్పుడు మరీ అధికంగా అవుతుంది. ముక్కులోంచి నోటిలోనుంచి చీములాంటి పదార్థం (చీమిడి) విడుదల కావచ్చు. ఇవన్నీ సైనుసైటిస్‌కి తగిన సూచనలు. చివరిప్రకరణంలో దీని గురించి ప్రస్తావించుకొందాం. ఈ నొప్పి చాలా చికాకు కలిగిస్తుంది. వద్దుమొర్రో అన్నా కదలని మొండి అతిథిలాగా వంటిని అంటి ఉంటుంది. ఏదో ఒకటి సరియైనచర్యతీసికొంటే తప్ప దీనిపునమస్యకి విడువు ఉండదు.

వ్యాధిగ్రస్తమైన పిప్పివళ్లుకూడా తలనొప్పికి కారణం కావచ్చు. చూడగా చూడగా అంతా తికమకగా ఉండొచ్చు. ఇదేమిటి తలనొప్పిరావడానికి ఇన్ని కారణాలా అని. రకరకాల ఒకదానికొకటి సంబంధంలేని పరిస్థితులు తలనొప్పికి దారితీస్తున్నాయి. నిజానికి తలనొప్పులకి నిర్దేశితవేదన లు అంటారు. డాక్టర్ల పరిభాషలో దీనికి రిఫర్డ్ పెయిన్ అంటారు. ఒకానొక ప్రత్యేక అవయవంలో ఆ వ్యాధి ఉంటే, ఆ వ్యాధిగ్రస్త అవయవానికి సంబంధంలేని దూరంగా ఉన్న మరొక అవయవంలో నొప్పికల్గడాన్ని రిఫర్డ్ పెయిన్ అంటారు. ఇలాటి దానికి ఒక ప్రామాణిక శాస్త్రీయసందర్భం ఎంజినా. ఇది ఎడమ వక్షంలో కలిగేనొప్పి. ఇదే నొప్పి ఎడమచెయ్యి దిగువ వరకూ వ్యాపిస్తుంది. ఈ వింత ఎలా సంభవిస్తుంది అనేది పరిశీలించడంలో కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు తెలుస్తాయి. వాస్తవానికి నాడులు వృక్షాలలాగా శాఖలతో విస్తరించుకొని ఉంటాయి. వీటిద్వారానే నొప్పికి సంబంధించిన సమాచారం

మెదడుకు చేరుతుంది. ఒక్కొక్క నాడీకణం ఒక వృక్షం మాదిరిగానే శాఖోపశాఖలతో విస్తరించుకొని ఉంటుంది. నిజానికి గ్రీకుభాషలో **డెండ్రాన్** అంటే చెట్టు. దీని ఆధారంగానే నాడీశాఖలకి **డెండ్రైట్** అనే పేరు వచ్చింది. ఒకానొక నాడికి సంబంధించిన శాఖలు బాగా విస్తరించి ఉన్న అనేక అవయవాల నుంచి సమాచారాన్ని, నొప్పి భావాలని తీసికొనిపోతాయి. ఉదాహరణకి: త్రిధారానాడి (ట్రైజెమినల్) ద్వారా తల, ముఖములోని అనేక ప్రాంతాల నుంచి నొప్పికి సంబంధించిన జ్ఞాన సమాచారం కొనిపోబడుతుంది. అలాటి సందర్భాలలో ముఖంలో నొప్పికి ఒక ప్రాంతంలో నొప్పివేస్తే అది ముఖంలోనే వేరొక భాగంలో వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. ముఖం అంతా లేదా తల మొత్తం బాధగా అనిపించవచ్చు. 14వ చిత్రంలో దీనికి ఉదాహరణలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇలాటి కేసులన్నీ తలకి సంబంధించినవిగా తలనొప్పిగా అనుకొంటాం. వాటిలో చాలావాటిని గురించి మనం చర్చించుకొన్నాం.



చిత్రం 14: తలనొప్పికి అనేక కారణాలు.

మెడలోని వెన్నుపూసలు అరిగిపోవడం తలనొప్పికి కారణం కావచ్చు. దీనిని శాస్త్రీయపరంగా స్పాండైలాసిస్ అంటారు. చెవిలోని వివిధ భాగాలు వాచడంవల్ల (ఓటైటిస్) కాని, చెవికి వెనక చూచుకం వంటి అస్థి స్రోతం (మాస్టాయిడైటిస్) వాచడం వల్లకాని తలనొప్పి రావచ్చు. అయితే వీటివల్ల సామాన్యంగా తలనొప్పి రావడం అరుదు. కాబట్టి వీటి గురించి విపులంగా చర్చించడం అంతగా ప్రయోజనకారికాకపోవచ్చు. అయితే తలనొప్పి రావడానికి ఎన్ని విస్తృతమైన కారణాలు ఉన్నాయో అవగాహన కావడానికి వాటి ప్రస్తావన లాంఛనప్రాయంగా తీసికొనిరావడం ముఖ్యమైన విషయం.

అతి తీవ్రమైన తలనొప్పి బాధల్లో మీగ్రేన్ ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకించి చెప్పుకోవాలి. ఇది హింసాత్మక రూపంలో వ్యక్తమయ్యే తలనొప్పి. విస్ఫోటనంలాగా వస్తుంది. దీనితో పాటు కడుపులో తిప్పుతుంది. వాంతులు అవుతాయి. చూపులో, వినికిడిలో, మాటల్లో, స్పర్శలో లోపం సంభవిస్తుంది. తరుచు పార్శ్వతలనొప్పి వస్తుంది. అయితే అరుదుగా మొత్తం తలంతా ఉండవచ్చు. జనాభాలో అయిదు శాతం మందికి మీగ్రేన్ రావడానికి అవకాశాలున్నాయి. అంటే ఇది ఎంత అధిక జనాభాని బాధపెడుతుందో గ్రహించవచ్చు. ఆడవాళ్లకి మీగ్రీన్ రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. పైగా దీనికి కుటుంబంలో వంశానుగత లక్షణం ఉన్నట్లుంది. కౌమారదశలో కాని యవ్వనదశ ప్రారంభంలోకాని సాధారణంగా దీనిదాడులు ప్రారంభమవుతాయి.

మీగ్రేన్ ఒక ప్రామాణిక సందర్భం తీసికొందాం. దానిదాడి ప్రారంభం కావడానికి ముందుగానే హెచ్చరికలు ఉంటాయి. చూపులో అలజడి మొదలవుతుంది. కాంతి బిందువులు కాని అడ్డదిడ్డంగా గీతలుకాని కనబడతాయి. ఇవి రెండు కళ్లల్లోనూ గోచరిస్తాయి. ఈ హెచ్చరిక తరువాత కొన్ని నిమిషాలకి ముఖం మీద, చేతులు కాళ్లలోనూ జిలజిలమని అనిపించడం, వాటిని నీరసత్వం ఆవరించడం, మొద్దుగా తిమ్మిరిగా అయిపోడం కనబడుతుంది. దీనికితోడు ఏదో మాదిరి తికమకగానూ

గజిబిజిగానూ తలదిమ్మెత్తినట్టు, పడిపోతామా, అన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మాట్లాడడానికి కొంత ఇబ్బంది కూడా ఉండవచ్చు. కొద్ది నిమిషాల్లోనే లక్షణాలు శరీరంలో ఒక ప్రాంతం నుంచి మరొక ప్రాంతానికి విస్తరించవచ్చు. ఇలాటి ప్రాథమిక లక్షణాలు క్రమంగా తగ్గిపోయి తలనొప్పి విపరీతంగా స్పందన రూపంలో పుంజు కొంటుంది. ప్రథమంలో జిలజిలమని తిమ్మిరి అనిపించిన వైపుకాక వ్యతిరేక తలభాగంలో ఈ నొప్పి అనిపిస్తుంది. తరుచు పేషంటే కాంతికి అయిష్టత చూపుతాడు. అన్నిదీపాలు ఆర్పివేయాలంటాడు. మీగ్రేన్‌తోబాటు కడుపుత్రిప్పడం వాంతులు అవడం కనబడవచ్చు. పిల్లల సందర్భంగా వాంతులు అయి పొట్టలో నొప్పి ఉంటుంది. తలనొప్పి ఉండవచ్చు లేకపోవచ్చు. దీనిని ఉదరమీగ్రేన్ అంటారు.

మీగ్రేన్ తలనొప్పి కొద్దిగంటలు నుంచి చాలా రోజుల పాటు సాగవచ్చు. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఈ దాడి ఉండవచ్చు. తరుచు ఇంకా తక్కువ విరామ కాలాలలో కూడా సంభవించవచ్చు. ఆడవాళ్లలో తరుచు వారి బహిష్టుకాలాలలో ఈ తలనొప్పులు వస్తాయి.

మీగ్రేన్‌లో ఇలా విస్ఫోటన రూపంలో (తీవ్రంగా, హింసాత్మకంగా) తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుంది. మెదడులో చాలా రక్తనాళాలున్నాయి. ఇవి అకస్మాత్‌గా విస్ఫారం చెందుతాయి. దీనికి ప్రత్యేకంగా ఏ కారణంలేదు. ఈ నాళాలమీద చాలా నాడులు విస్తరించి ఉంటాయి. రక్తనాళాల విస్ఫారం వల్ల సాలెపురుగుల్లాగా చాచుకొని ఉన్న నాడులు ఉత్తేజం చెందుతాయి. వెంటనే నొప్పిభావం కలుగుతుంది. వాస్తవానికి రక్తనాళాల విస్తారం వల్ల తలనొప్పులేకాక ఇంకా ఇతర నొప్పులు కూడా సంభవిస్తాయి. చాలా జ్వరాల సందర్భంగా హిస్టమిన్ అనే ప్రత్యేక రసాయనిక పదార్థం శరీరంలో విడుదల అవుతుంది. దీనివల్ల మెదడులోని రక్తనాళాలు విస్ఫారం చెందుతాయి. దీనివల్ల తలనొప్పి వస్తుందని చూసాము. అలాటి సందర్భాలలో తలనొప్పికి కారణం ఏమిటో తెలుస్తోందికదా. అక్కడకూడా కర్తనాళాలు విస్తారంచెందడంవల్లనే తలనొప్పి వస్తుంది. హోస్‌పైప్

ద్వారా నీరు త్వరగా అధికంగా ప్రవహించడంవల్ల ఆ హోస్‌పైప్ విశాలం అవుతుంది. దానిలోపల నీటి ఒత్తిడి అధికం అవుతుంది. అదే పరిస్థితి రక్తనాళాలలో కూడా కనబడుతుంది. కార్బన్ మోనాక్సయిడ్, ఆల్కహాల్ వంటి విషపదార్థాలు సయితం ఇదే యంత్రాంగంవల్ల తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి సందర్భంగా కణతలలోని రక్తనాళాలలో స్పందనను మనం గుర్తించవచ్చు.

మెడప్రాంతంలో ఉండే రక్తనాళాలు కొన్ని మెదడుకి రక్తం తీసికొనిపోతాయి. వీటిని మృదువుగా నొక్కిపెట్టి ఉంచడంవల్ల మైగ్రేన్ తలనొప్పిని అదుపులో ఉంచుకోగలుగుతామని కొందరు పేషంట్లు అంటారు. ఈ రక్తనాళాలు సామాన్య కారోటిడ్ ధమనులు మెడకి రెండువర్కలా ప్రయాణిస్తాయి. తరచు డాక్టర్లు ఎర్గోటమీన్ ఉండే మందునురాస్తారు. దీనివల్ల ధమనులు ఇరుకు అవుతాయి. తలనొప్పి తగ్గుతుంది. అయితే ఎర్గొటమీన్ ఉండే మందులు పనిచెయ్యడానికి ఈ నొప్పి లేదా దాడి ప్రారంభమయిన నిమిషాల్లోనే వెంటనే తీసికోవాలి. కాగా పేషంట్లు దీని డోస్ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువగా తీసికొంటే తలనొప్పి దానివల్లనే ఎక్కువకావడానికి అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గర్భవతులు ఈ మాత్రలను సేవించకూడదు.

మైగ్రేన్‌కి రక్తనాళాల విస్తారం కారణం అయినా మొదట దీని హెచ్చరికలు కనబడినప్పుడు మాత్రం రక్తనాళాలు అకస్మాత్‌గా ఇరుకయిపోవడం వల్ల సంభవిస్తుంది. మరి ఇలా కొంతమందిలో రక్తనాళాలు మొదట ఇరుకయి తరువాత విస్తారం ఎందుకు చెందుతాయో ఎవరికీ అవగాహన కాలేదు.

ఇంకొక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మైగ్రేన్ చాలా కష్టపడి పనిచేసేవారిలోనూ, శక్తి ఉన్నవారిలోనూ సామాన్యంగా కనబడుతుంది. మామూలుకన్నా ఎక్కువ పనిచేసినందువల్ల కాని మానసిక ఒత్తిడివల్లకాని ఇది క్షణాల్లో పుంజుకొంటుంది. అందువల్ల మీరు మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతూ ఉంటే మానసిక ఒత్తిడి పరిస్థితులని రానీయకూడదు. అయితే కొన్నిసార్లు

ఈ ఒత్తిడి పరిస్థితులు దాటిపోయాక కూడా లక్షణాలు కనబడతాయి. ఉదాహరణకి: వారాంతాలలోను, విహారయాత్రలకు పోయినప్పుడు.

గర్భనిరోధక మాత్ర (కాంట్రాసెప్టివ్‌లు) కూడ మీగ్రేన్‌కు కారణం కావచ్చు లేదా హెచ్చు చేయవచ్చు. గర్భవతుల్లో ఈ దాడుల విరామకాలం హెచ్చవచ్చు. అంటే తక్కువ సార్లు వస్తుంది. చాలా కాంతివంతమైన లైట్లవల్ల ఫ్లేషింగ్‌లైట్లవల్ల దాడులు రావచ్చు. ఆల్కహాల్ తీసికొన్నా, జున్ను, చాకలేట్ వంటి పదార్థాలు తిన్నా కూడా ఈ వ్యాధి సంభవించవచ్చు. **ఈ పదార్థాలలో ఫినైల్ ఎతిలమైన్** ఉంటుంది. దీని లక్షణం రక్త నాళాలను విస్తారం చేయడం.

మీగ్రేన్ బాధితునికి తలనొప్పి అలవాటు అయి ఏఏ పరిస్థితులవల్ల కారకాలవల్ల ఈ దాడి సంభవిస్తుందో అవగాహన అవుతుంది. ఉదాహరణకు: ఫలానా పదార్థం తింటేనో, లేదా ఫలాన డ్రింకు తీసికొంటేనో మీగ్రేన్ వస్తుందని గుర్తించుకోగల్గుతాడు. ఒకసారి అల్గాదానిని గుర్తించగలిగితే తరవాత దానిని నిషేధించుకోవచ్చు.

అన్నిటికన్న మంచిమార్గం ఒక దినచర్యను వ్రాసిపెట్టుకోవడం. వ్యాధి దాడిచేసినరోజు సంభవించిన సంఘటనల గురించి మాత్రమే కాక రోజువారిగా నెలలతరబడి రానుకోవాలి. అందులో మీరు రోజూ ఎన్నిగంటలకి నిద్రనుంచి లేచారు. ఎన్నిగంటలకి నిద్రకి ఉపక్రమించారు, భోజన సమయాలు, ఏమిటి తిన్నారు, ఏమిటి తాగారు, వాతావరణం ఎలా ఉంది. మీ మానసిక ఒత్తిడి పరిస్థితి ఏమిటి. రోజుకన్నా అధికంగా శ్రమకలిగించే పనులు ఏవేవి చేసారు వంటివి అందులో పొందు పరుచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే కొన్నిసందర్భాలలో మీగ్రేన్‌కి కారణమైన పరిస్థితులు పదార్థాలు ఏమిటో పసికట్టవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర తగ్గినందువల్ల- ఉదాహరణకి ఒకపూట భోజనం చెయ్యకపోవడంవల్ల-అకస్మాత్‌గా మీగ్రెయిన్ మొదలుకావచ్చు. గర్భనిరోధక మాత్రకారణంగా మీగ్రెయిన్ వస్తోందని మీరు గుర్తుంచుకొంటే, ఆ మాత్రలు వదలి వేరు పద్ధతికి మారిపోవాలి.

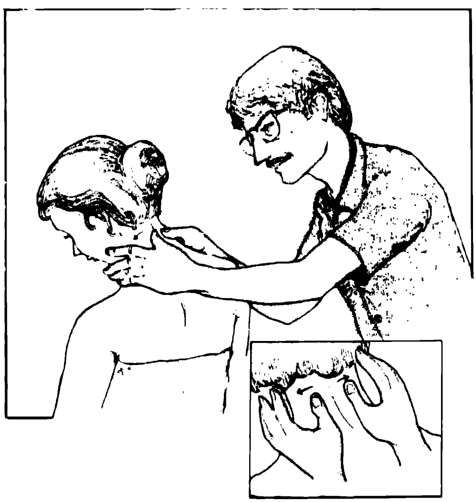
ఇక చివరిగా క్రమపద్ధతిలో వ్యాయామం, తొందరగా నడక, జాగింగ్, ఈత లేదా యోగా మనశరీర కండరాలకు సడలింపునిస్తాయి. ఆ విధంగా మీగ్రెయిన్ నివారించుకోవచ్చు. కొంతమందికి మెడిటేషన్ (ధ్యానం) సత్ఫలితాలినిచ్చింది. ఈ నివారణోపాయాలన్నీ పూర్తిగా నయంచెయ్యడానికి తోడ్పడతాయి. ఏది ఏమయినా వ్యక్తి క్రమంగా వయస్సులో ఎదుగుతున్న కొద్దీ ఈ వ్యాధి దాడులు క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. వచ్చినా అంతతీవ్రంగా ఉండవు. ఆడవాళ్లలో బహిష్టుక్రమం నిలిచిపోవడంతో మీగ్రెయిన్ నయిత్యం తరుచు అగిపోతుంది.

ఆస్పిరిన్ మాత్రం మీగ్రెయిన్‌లో ఏ విధంగాను సహాయపడదు. కాని ఇతర అనేక రకాల తలనొప్పుల సందర్భంగా ఇప్పటికీ ఆస్పిరిన్ ముఖ్యబాధానివారిణి. ఆస్పిరిన్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వాడబడుతున్న ఔషధం చవకకి చవక, నిరపాయకరం. అత్యంత ప్రయోజనకారి. వైద్య అంబులపొదిలోని అతిసామాన్యంగా అనేక సందర్భాలలో వాడబడుతున్న ఔషధ బాణమని చాలమంది డాక్టర్ల అభిప్రాయం. అంతేకాదు మానవుడివాడుకలో నున్న అతిపురాతన ఔషధం కూడా. అతి శుద్ధమైన ఆస్పిరిన్‌ను వేర్పాటుచేయడం కేవలం గత శతాబ్దంలోనే జరిగినా ఈ మందులో ఉండే మూలికలు వాటి రసాలు అతి పురాతనకాలం నుంచి మానవుడు నొప్పుల నివారణకు బాధల ఉపశమనానికి వాడుతూనే ఉన్నాడు. వాస్తవానికి దీనిపేరు (ఆస్పిరిన్) స్పైరియా అనే మొక్కల నుంచి వచ్చినదే. మొట్టమొదటి సారిగా ఈ ఔషధ ఉనికిని ఈ వృక్షసంతతి ద్వారానే తెలుసుకొన్నారు. ఈ సమూహంలోని ప్రముఖ మొక్కజాతులు బ్రైడల్‌రీత్ మెడోస్వీట్, హార్డ్‌హాక్, అయితే ఆస్పిరిన్ (సాలిసిలిక్ ఆమ్లం) చాలా ఇతర ప్రుబ్‌లలో కనబడుతుంది. (జాస్మిన్, మేడర్, పాార్ట్రిజ్ బెర్రీ) లెగూమ్ మొక్కలలో (బఠాణీ, బీన్స్, క్లోవర్) గడ్డిజాతులు, (గోధుమ, రై, చెరకు) వృక్షసంతతి (బీచ్, బిర్చ్, ఆలివ్‌పోప్లార్, విల్లో) లో ఉంది. విల్లో వృక్షం చాలమందికి పరిచయం అయే ఉంటుంది. దానినుంచే ఇప్పుడు క్రికెట్ బ్యాట్‌లు తయారుచేస్తున్నారు.

హిపోక్రటీస్ క్రీ. పూ. నాలుగవశతాబ్దంలోనే తలనొప్పికి విల్లోవృక్షరసం మంచిదని సిఫారసుచేసాడు. లీప్‌జిగ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని రసాయనిక శాస్త్ర ఆచార్యుడు హెర్‌మాన్ కోల్బ్ 1874 లో మొట్టమొదటిసారిగా ప్రయోగశాలలో సాలిసిలిక్ ఆమ్లక్రియాశీల సూత్రాన్ని సంశ్లేషించాడు. 1899 లో ఫెలిక్‌హోఫ్‌మాన్ అనే యువ శాస్త్రజ్ఞుడు, రసాయనిక పరిశోధకుడు ఈ ఆమ్లాన్ని అసిటైల్ సమూహంతో కలిపి ఈ ఔషధాన్ని మరింత క్షేమకరం చేసాడు. ఇదే ఆస్పిరిన్ అనే ఔషధం. ఇంకా సరిగా చెప్పాలంటే అసెటైల్ సాలిసిలిక్ ఆసిడ్. దీనినే మీరు, నేను ఇంకా సర్వమానవులు ఈనాడు తలనొప్పికి వాడుతున్నాము.

అయితే ఆస్పిరిన్‌కు పార్శ్వ ప్రభావాలు (సైడ్‌ఎఫెక్ట్‌లు) లేకపోలేదు. దాని ప్రమాద ప్రభావాలూ ఉన్నాయి. ప్రథమప్రయత్నంగా తలనొప్పిని అలా భరించి నయంఅయిపోడానికి దోహదంచేయడం శ్రేయస్కరం. ఉద్రిక్తశిరోవేదన ఉదాహరణకు తీసికోండి. విశ్రాంతి తీసికోడం కండరాలను సడలించుకోడం నేర్చుకోవాలి. దానివల్ల ఉద్రిక్త శిరోవేదన నిరోధించు కోగల్గుతాము. ఇలా కండరాల సడలింపుకు చేసేవ్యాయామ పద్ధతులు చాలా ఉన్నాయి. వాటన్నిటిని వర్ణించడం సాధ్యంకాదు. బహుశా అవసరం కూడా లేదు. ఒక్క సరళమైన పద్ధతి మాత్రం చెప్పుకుందాం. ఫోన్‌ను పక్కకు పెట్టేయండి ఒత్తిడికి అవకాశంలేని సమయం చూసుకోండి (ఉదయం లేదా సాయంకాలం) తగినది. భోజనం తరువాత మాత్రం వ్యాయామాలు చేయవద్దు. నేలమీద దుప్పటి పరచండి. తొడుక్కొన్న దుస్తులు ఇరుకుగా కాక వదులుగా ఉంచుకోండి. శరీరంలో ఏ భాగాన్ని అవి నట్టకూడదు. జోళ్లు, టైలు, బ్రాలు, బెల్ట్‌లు లాంటివి తీసేయండి. ఒక ఆధారం ఉంచుకొని జేరబడి కూర్చోండి. మీ బుర్రలోకి వేరే ఏ ఆలోచనలు రానీయకండి. బాగాలోపలికి గాలిని పీల్చి పైకి వదులుతూ ఉండండి. ఇలా ఊపిరి తీసికోడం ఒక క్రమస్థాయిలో స్థిరపడ్డాక మీ బుర్రలోకి ఆలోచనలు ప్రవేశపెట్టండి. మిమ్మల్ని ఏదో ఆనందం వెచ్చనిభావాలు ఆవరించేటట్లు చూడండి. ఈ ఆలోచనలు బిగిసిన

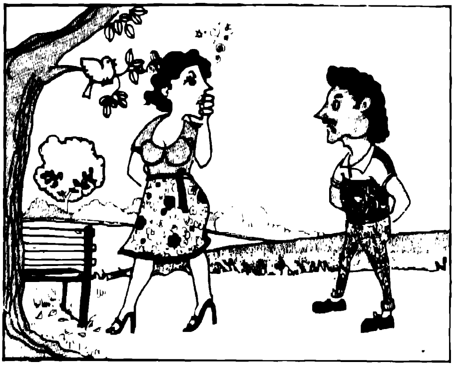
కండరాలకు సడలింపునిస్తాయి. తరువాత క్రమంగా ఒక్కొటొక్కటిగా శరీర భాగాలను సడలించండి. మొదట పాదాలదగ్గర ప్రారంభించండి. పాదకండరాలను ప్రయత్న పూర్వకంగా బిగించండి. అలా 10 సెకన్లు బిగియబట్టి తరువాత సడలించండి. అలా సడలించడాన్ని మీరు బుద్ధి పూర్వకంగా అనుభవించండి. ఇది మీకు ఎంత హాయినిస్తోందో మనసులో నమోదుచేసుకోండి. అలా మీ శరీరపైభాగం వరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని చెయ్యండి. ఒక్కొక్క భాగంలోని కండరాలను బిగించడం, సడలించడం ఈ కార్యక్రమాన్ని 10 నిమిషాలు చేయండి. ఆ తరువాత మరో పదినిమిషాలు యధాస్థితికి రావడానికి ఖర్చుచేయండి. అలా దుప్పటిమీద కూర్చొని లేదా పడుకొని, విశ్రాంతి తీసికొని కండరాలు సడలించుకొని బాగా లోపలికి దీర్ఘంగా గాలిపీల్చుకొని ఆ కాలం గడపండి. తరువాత



చిత్రం 15: ఉద్రిక్తశిరో వేదనలు ప్రతిరోజు చివరిలో చాలా బాధాకరంగా ఉంటాయి. మెదడులోని కండరాలు (గ్రీవాకండరాలు) పట్టించుకోడం (మాసేజ్‌చేయించడం) ఈ పరిస్థితిని సర్దుబాటు చేసేమార్గాలలో ఒకటి. బాధితుడికి విశ్రాంతి సడలింపులభించి తలనొప్పి నుంచి విముక్తుడవుతారు.

నెమ్మదిగా లేచి మీ దైనందిన కార్యక్రమాలలో దిగండి.

ఇలా చేస్తే నడలింపు వ్యాయామాలు తలనొప్పిని దూరంచేయడానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఆ విషయం మీకు ఇప్పుడే అంతగా అవగాహన కాక పోవచ్చు. మీకు సిగరెట్లు కాల్చే అలవాటు ఉంటే దానిని వదలిపెట్టండి. ఈ అలవాటు తలనొప్పుల్ని మరింత అధికం చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఆల్కహోలు తాగడం పూర్తిగా విసర్జించండి. టీ, కాఫీ, సేవించడాన్ని తగ్గించండి. క్రమబద్ధంగా విశ్రాంతిగా జీవించడం అలవరుచుకోండి. అలాచేసుకోకపోతేమాత్రం ఈ భూతాన్ని మీరు లొంగతీసుకోనట్లే. అది మిమ్మల్ని ఒక ఆటపట్టిస్తుంది.



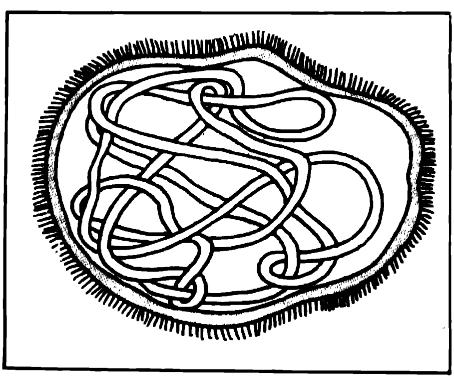
'అబ్బే అదేంలేదు ప్రియసఖీ, ఎవ్వరూ నన్ను బాదలేదు అవి గవదబిళ్లలుసుమా!'

గవదబిళ్లలు

సుమారు 3 మీటర్ల దూరంనించే గుర్తు పట్టగలిగే వ్యాధి గవదబిళ్లలు. గవదబిళ్లలు వచ్చిన మనిషికి ఒకటి కాని రెండూ కాని బుగ్గలు బాగా వాచి ఉంటాయి. దూరం నుంచి చూడగానే అతనికి ఏదోవచ్చింది అని తెలిసిపోతుంది. వాస్తవానికి మన లాలాజలగ్రంధుల్లో అతిపెద్దది అయిన పరోటిడ్ గ్రంధి ఉబ్బిపోతుంది. ఈ గ్రంధులు చెవులకు దిగువ బుగ్గలకు వెనకలోన ఉంటాయి. ఇవి చెవికి పక్కగా ఉండడంవల్ల గ్రీకు భాషలోని "చెవిప్రాంతంలో" అనే అర్థం వచ్చేటట్లు దీనికాపేరు వచ్చింది. చాలమంది వైద్యులు గవదబిళ్లలకు ఇంగ్లీషులో మంప్స్ అనే పేరుకు బదులు పై అర్థంవచ్చేటట్లు పరొటైటిస్ అంటారుకూడా. అంటే పరోటిడ్ గ్రంధుల వాపు. దవడల దగ్గరగా నొప్పి చాల బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా దవడలు కదిపినప్పుడు మాటలు సులభంగా రావు. ఈ వ్యాధి

సమయంలో పేషంటే మాట్లాడడానికి ఇబ్బంది అవుతుంది. కాబట్టి గొణుగుడు లేదా సణుగుడుగా ఉంటుంది. ఇంగ్లీషులో మంబ్లింగ్ అంటాము. అందువల్లనే ఈ వ్యాధికి మంప్స్ అని ఇంగ్లీషులో అంటారు. ఈ వ్యాధి అతిపురాతనమైనది. సోకుడు లేదా సాంక్రామిత వ్యాధిగా మొదట గుర్తించిన వాటిల్లో ఇదొకటి. హిప్పోక్రటిస్ క్రీ.పూ. అయిదవ శతాబ్దంలో దీనిగురించి వర్ణించాడు. పరోటిడ్ గ్రంధులేకాక ఈ వ్యాధి ఇతర గ్రంధుల మీద దాడి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా క్లోమం, అవటుగ్రంధి, స్త్రీ బీజకోశము, వక్షోజాలు మాత్రమేకాక పురుషుల్లో ముష్కాల మీద కూడా దాడిచేస్తుంది. ఈ చివరి సందర్భంలో ముష్కాలువాచి అపిల్‌వళ్లలా అయిపోతాయి. బరువుగా ఉండడంవల్ల వాటిని వేలాడదీసుకోడానికి ఉయ్యాలలాగా కట్టుకోవాలి. పైగా ఇలా ముష్కాల మీద దాడి జరిగిన సందర్భాలలో మగవారు సంతానశక్తి కోల్పోతారని కూడా తెలుస్తోంది. కాని అటువంటి కేసులు చాలా అరుదు.

మంప్స్‌కి కారణం ఒక సూక్ష్మవైరస్. దానిని మిక్సోవైరస్ పరోటైటిడిస్ అంటారు. ఇది పారా మిక్సో వైరస్ ల సమూహానికి చెందింది. ఇంతకు ముందు సామాన్య జలుబు ప్రకరణంలో దీనికి అన్నదమ్ముల్లాటిదే అయిన ఆర్థోమిక్సోవైరస్ గురించి తెలుసుకొన్నాం. రెండూ ఒకదానికి మరొకటి



చిత్రం 16: మంప్స్‌వైరస్

దగ్గరసమూహాలే. మంప్స్ వైరస్ సుమారు 80 నుంచి 240 నానోమీటర్ల కొలతలో ఉంటుంది. ఒకనానోమీటరు అంటే మీటర్లో బిలియన్‌భాగం లేదా 100 కోట్లభాగం. మంప్స్‌తో బాధపడుతున్నవాని దగ్గుతుమ్ముల ద్వారా ఈ వైరస్ మరొక ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ వైరస్‌ను గవదబిళ్లలు దర్శనంకాక ముందు రెండురోజుల నుంచే తన లాలాజలం ద్వారా రోగి విడుదలచేస్తూ ఉంటాడు. పైగా అతని మంప్స్ పూర్తిగా నయం అయిన మరోవారం వరకు ఈ క్రిమి విడుదల జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇదొక మోసపూరితమైన పరిస్థితి అని గ్రహించే ఉంటారు. పైన చెప్పినట్లు ఆ క్రిమి పుట్టుపూర్వోత్తరాలు బాగా తెలుసు. అయినా ఎవరింటికైనా వెళ్లామనుకోండి మన అతిథేయికి ఈ వ్యాధి ఉన్నా ఉందని తెలియదుకదా. తెలిస్తేతగిన జాగ్రత్తలు తీసికొంటాం. కాని పైన తెలిసికొన్నట్లు ఆ అతిథేయికి సైతం గవదబిళ్లలు వైరస్ తనలో ప్రవేశించిందని, తన అతిథికి అందించే అవకాశం ఉందని తెలిసికోలేదు. వాపుకు ముందే లాలాజలంలో ఈ వైరస్ ధారాళంగా ఉంటుంది.

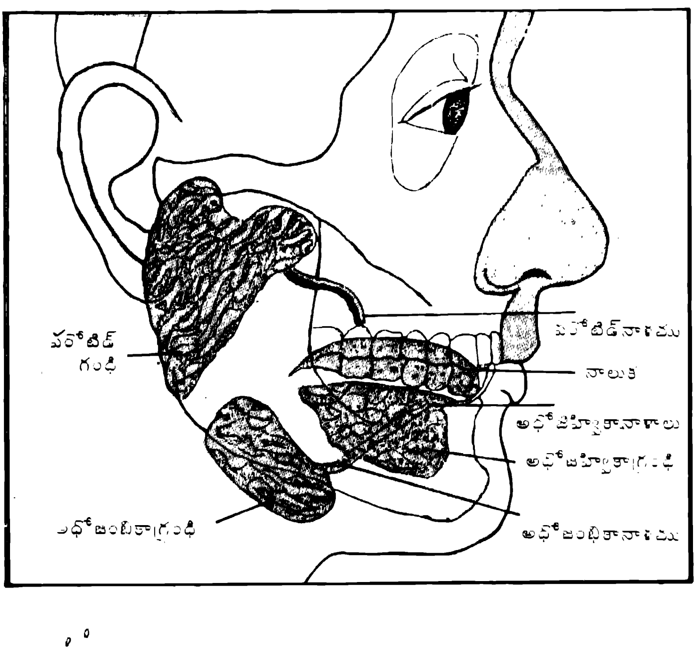


చిత్రం 17: మంప్స్ వ్యాధి గ్రస్తుడు. ఎడమ దవడ వాపు గమనించండి

బహుశా ఇలాటి సందర్భంలోనే అత్యధికంగా ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి సోకుడు ద్వారా జరుగుతుందని అనుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యవంతుడి నోటిలోకి ఈ వైరస్ ప్రవేశించిన వెంటనే తన క్రూర కార్యక్రమాన్ని వెంటనే ప్రారంభించదు. గొంతువెనక భాగంలో ముందు తిష్టవేస్తుంది. పద్ధతి ప్రకారం సంఖ్యలో పెరిగిపోతుంది. బలగం అంతా సిద్ధం అయ్యాక దాడికి ఉపక్రమిస్తుంది. ఈ విధమైన తయారీకాలం ఈ సైన్యానికి 14 నుంచి 21 రోజులవరకూ ఉంటుంది (దీనిని పొదుగుకాలం అని అంటారని ముందే చూసాం). ఈ కాలం తీరిపోగానే మాటువేసిఉన్న సైన్యం ఒక్కసారి బయటపడి దాడి చేస్తుంది. ఈ దాడి తన ఇష్టమైన గ్రంధి పరోటిడ్ మీద జరుగుతుంది.

మొట్టమొదట వ్యక్తమయ్యే లక్షణాలు కొద్దిగా జ్వరం, గొంతులో

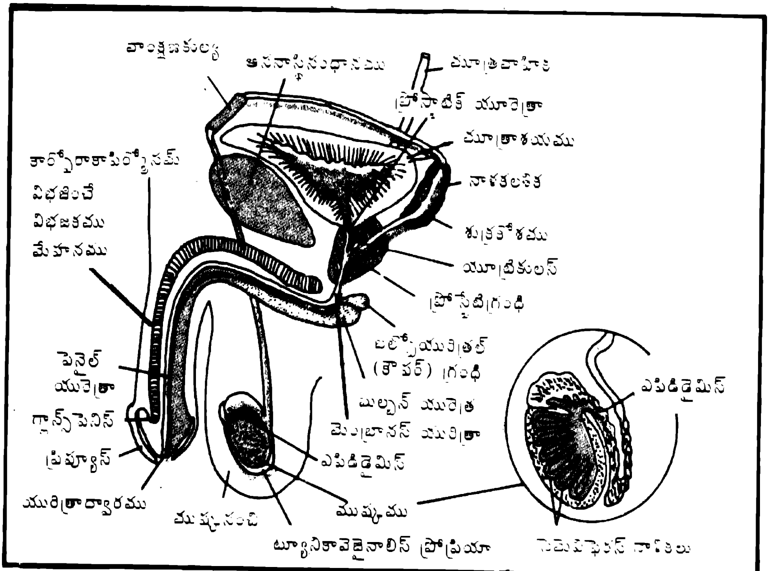


చిత్రం 18 : గవదబిళ్లల సందర్భంగా ప్రభావానికి లోనైన పరోటిడ్ గ్రంధి ఇతర లాలాజలగ్రంథులు

సురసుర వణుకుడు. అయితే ఇవి చూసి మొదట ఎవరైనా ఇన్ఫ్లుయెంజా అని పొరపాటు పడతారు. ఈ చర్యకు వాతపడిన పరోటిడ్ గ్రంథి మొదట సుకుమారంగా మృదువుగా అవుతుంది. తరువాత వాస్తుంది. దీనితో నోరు బాగా తెరవడం, తినడం కష్టంతో కూడుకొన్న పనులయిపోతాయి. జ్వరతీవ్రత హెచ్చి ఉష్ణోగ్రత 39.4° సి (103° ఎఫ్) వరకు పెరిగిపోవచ్చు. తరచు ఒకేగ్రంధి వాస్తుంది. కాని ఇతర లాలాజల గ్రంధులకి సయితం ఈ వాపు వ్యాపిస్తుంది.

వీటిలో కొన్ని నాలుకకు దిగువగా ఉంటాయి. వీటికి అధోజిహ్వాకాగ్రంధులు అంటారు. ఇవి చాలా ప్రమాదకరంగా వాచిపోతాయి. క్రమంగా రెండుమూడు రోజులవరకు ఈ వాపు అధికమైన తరువాత క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నార్మలుకు క్రమంగా వస్తుంది. షేషంటు పూర్తిగా స్వస్థత చెందుతాడు. మామూలుగా తినగల్గుతాడు. ఒక్కసారి ఇలా గవదబిళ్లలు వచ్చినవ్యక్తికి అతని జన్మలో తిరిగి ఈ వ్యాధిరాదు. అతను "ఇమ్యూన్" లేదా విముక్తి చెందుతాడు. దీనికి కారణం ఉంది. శరీరంలో రక్షక సైన్యం ఉందిరదా. ఇవి ఈ సారికి ఓటమి చవిచూసాయి. మరొకసారి ఇలా జరగకుండా జాగ్రత్త పడతాయి. ఆనాడు ఈ వైరస్ను గుర్తించలేక పోయాయి కాని ఇక సులభంగా గుర్తించగలుగుతాయి. మళ్లీ ఈ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించ ప్రయత్నించిందా. దానికి ప్రథమ స్థావరంఅయిన గొంతులో వెనక ఒకచోటుకోసం వెతుకుతోందా? ఇవి వెంటనే పసికడతాయి. రక్షక సైన్యం వెంటనే ఈ దాడిని తిప్పికొట్టి శత్రువును మట్టుపెడతాయి. గతంలో లాగా శత్రువు రహస్యంగా తనబలగాన్ని పెంచుకోలేదు.

మంప్స్ ప్రాణాపాయకరంకావడం చాలా అరుదు. కాని ఈ వైరస్ ఇతర గ్రంధుల వాపుకు కూడా కారణమవుతుంది. వాటితోపాటు నాడీవ్యవస్థ మెదడు కూడా ఈ చర్యకు లోనవుతాయి. మంప్స్ 20 శాతం కేసులో మగవారికి ఒకటి లేదా రెండు ముష్కాలు వాచవచ్చు.



చిత్రం 19: పురుష ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల పటము. మంప్స్ వ్యాధికి గురి అయ్యే ప్రోస్టేట్ గ్రంధి (ఇన్సెట్) ముష్కము.

ముష్కములు చాలా పెద్దవిగా వాచిపోతాయి. పరోటిడ్ గ్రంథులు వాచిన ఒకవారం రోజుల తరువాత ఇవి వాస్తాయి. వాపు చాలా అధికంగా ఉండడంవల్ల రోగి మంచంమీదనే పడుకోవలసివస్తుంది. వీటికి ఆధారంగా ఏదయినా కట్టుకోవలసిందిగా డాక్టర్లు సలహా ఇస్తారు. మంచుదానికి దగ్గరగా ఉంచాలని లేదా స్టిరాయిడ్ ద్రవ్యాలు ఇవ్వాలని సలహా అందిస్తారు. ఒకవారం రోజుల్లో సామాన్యంగా ముష్కములు మామూలు ప్రమాణానికి వస్తాయి. చాలా మందికి తమ పురుషత్వం సందర్భంగా ఆందోళన కలుగుతుంది. వంధ్యత్వం, నపుంసకత్వం వస్తాయేమోనని భయపడతారు. ఈ రెండుపదాలకిగల తేడాను కొంచెం విశదపరచడం అవసరం. లేకపోతే పాఠకుల్లో కొంచెం తికమక ఏర్పడుతుంది. వంధ్యత్వం (స్టెరిలిటి) అంటే పిల్లలను కనేశక్తి కోల్పోవడం మాత్రమే. వంధ్యత్వం కలమనిషి లైంగికచర్య జరవడంలో ఏ విధమైన ఆటంకం ఉండదు. ఇక నపుంసకుడు (ఇంపోటెంట్ వ్యక్తి) సామాన్య లైంగిక

చర్యకు అనర్హుడు అవుతాడు.

మగవారిలో ఆర్కైటిస్ మాదిరిగానే ఆడవారిలో **ఊఫోరైటిస్** సంభవిస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో స్త్రీ బీజకోశాలు వాచిపోతాయి. దీనివల్ల ఉదర దిగువ భాగంలో విపరీతమైన నొప్పివస్తుంది. ఉండుండి వాంతులు అవుతాయి. ఒక్కొక్కసారి ఈ వైరస్ క్లోమం మీద దాడిచేస్తుంది. ఇది శరీర ఉదరంలో మరికొద్దిగా పైన ఉంటుంది. దీనివల్ల ఉదర పైభాగంలో నొప్పివస్తుంది. జ్వరం, వాంతులు అవుతాయి. ఉఫోరైటిస్, పాంక్రియాటైటిస్ 3, 4 రోజుల్లో సర్దుకొని పోతాయి. ఆడవారిలో వక్షోజాలవాపు సంభవించవచ్చు. దీనికి **మాస్టైటిస్** అంటారు. ఆ సందర్భాలలో వక్షోజాలకు ఆధారంగా ఏదయినావాడాలి. మగవారిలో ప్రోస్టాటైటిస్ అంటే ప్రోస్టేట్ గ్రంధివాపు రావచ్చు. ఈ గ్రంధి మేహనానికి కొద్దిగావెనక ఉంటుంది.

ఒక శాతం మంప్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో మంప్స్‌వల్ల మెడ బిగుసుకొని పోవచ్చు. తలనొప్పి వాంతులు అవుతాయి. ఈ లక్షణాలు మంప్స్ ప్రాథమిక లక్షణాల తరువాత పదిరోజులకి రావచ్చు. స్వల్ప **మెనింజైటిస్‌కి** ఇది ఒక సూచన. మెనింజైటిస్ అంటే మెదడు ఆచ్ఛాదాల వాపు. స్వస్థత చేకూరిన 3, 4 రోజులకి చెడు లక్షణాలు పోతాయి.

మంప్స్‌వల్ల వచ్చే అతి తీవ్రప్రమాదం ఎన్‌సెఫలైటిస్. ఎన్‌సెఫలైటిస్‌లో మెదడే సరాసరి వాపుకు గురిఅవుతుంది. తెలుగులో దీనిని మెదడువాపు అంటారు. మంప్స్ సందర్భంగా ఇదొక తీవ్ర, క్లిష్టపరిణామం. దీనివల్ల తీవ్రంగా తలనొప్పి, అధిక జ్వరం, వాంతులు వస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో మాత్రం శాశ్వతవైకల్యం లేదా మరణం సంభవిస్తుంది.

అభివృద్ధి చెందిన భ్రూణానికి మంప్స్ వైరస్ ప్రమాదం తెస్తుందనడానికి ఆధారాలు లేవు. రూబెల్లా వైరస్ ప్రభావానికి ఇది వ్యతిరేకం. రూబెల్లా అభివృద్ధిదశల్లో నున్న పిండానికి అత్యధికనష్టం సమకూరుస్తుంది. అంధత్వం, చెవుడు, మానసిక అవలక్షణం మొదలైనవాటికి కారణమవుతుంది. అందువల్ల గర్భవతులు మంప్స్ వ్యాధిగ్రస్తుణ్ని చేరడానికి భయపడవలసిన

అవసరం లేదు. బిడ్డకు ఏ ప్రమాదం జరగదు. అయితే ఒక సామాన్యనిబంధనను మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి. గర్భవతులు ఏ అంటువ్యాధి ఉన్న వ్యక్తికైనా దూరంగా ఉండాలి.

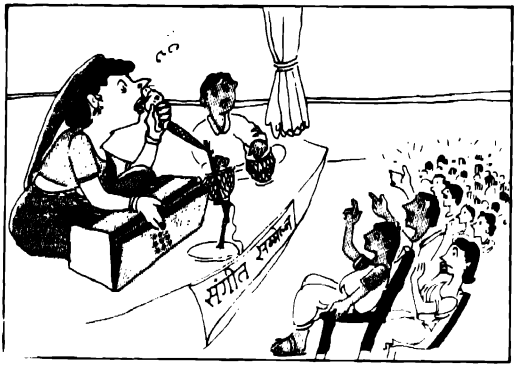
సాధారణంగా మంప్స్ సందర్భంగా ఒక నమ్మకం ఉంది. ముఖ్యంగా పల్లె ప్రజల్లో ఇది ప్రచారంలో ఉంది. పొరుగువారి నుంచి ఒక గొలుసు అరువు తెచ్చుకొని మెడలో వేసుకొంటే మంప్స్ నమసిపోతుందని. ఇంతకన్న అసత్య విషయం మరొకటి ఉండదు. ఏ మాత్రం విద్య ఉన్నవారు కూడా మంప్స్ వల్ల లాలాజలగ్రంధులు శాశ్వతంగా దెబ్బ తింటాయని అనుకొంటారు కాని వాస్తవానికి లాలాజలగ్రంధులకి ఏ విధమైన నష్టం రాదు. ఒకవేళ అలా నష్టం అంటూవచ్చినా కొద్దిభాగానికి మాత్రమే ఈ నిస్సత్తువ సంభవిస్తుంది.

మంప్స్‌కి తగిన మందులేదు. చెప్పుకోదగిన చికిత్సాలేదు. కొద్దిగా ఈ వ్యాధి సంభవించినప్పుడు సామాన్య బాధానివారణులను ఉపయోగించవచ్చు. రోగి పడకకి అంటిపెట్టుకోనవసరం లేదు. వ్యాధి చాలా తీవ్రంగా ఉంటేనే రోగి పడకని ఆశ్రయించాలి. వెచ్చగా ఉంచి ఎక్కువగా తాగడానికి ప్రోత్సహించాలి. ఏ జ్వర సందర్భంగానయినా ఇలా నీరు, పానీయాలు త్రాగడానికి ప్రోత్సహించాలి. గ్రంధివాపుచాలా తీవ్రంగా ఉన్నా తినడం కష్టంగా ఉన్నా మెత్తటి ఆహారాన్ని పానీయాల్ని మాత్రం ఇవ్వాలి. బాధానివారణ మాత్రలు ఇస్తే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. తరుచు నోటిని పుక్కిలించాలి. దీనికి పల్చని ఉప్పుద్రావణం ఉపయోగిస్తే నోరుశుభ్రంగా ఉంటుంది. బాక్టీరియా దాడిని నిరోధించుకోగలుగుతాము. దీనివల్ల ముఖ్యంగా పళ్ల చిగుళ్లకి లాలాజలగ్రంధులకి రక్షణ కలుగుతుంది. ఉప్పువల్ల బాక్టీరియాక్రిముల శరీరం నుంచి నీరుపైకి పీల్చబడుతుంది. అందువల్ల అవి అచేతనం అయిపోతాయి.

నోరు అసహ్యంగా రూపు మారిపోయిందని పిల్లలు చాలా బెంగపడతారు. అలాంటప్పుడు తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు మానసికంగా, నైతికంగా సలహాలద్వారా ఉత్సాహం కలిగించాలి. భారతదేశంలో

వాడుకపద్ధతిలో మంప్స్‌వాక్సిన్‌ను పిల్లలకు ఇవ్వడం ఆనవాయితీగా లేదు. అయితే డాక్టరును సంప్రదించకుండా ఈ ఇమ్యూన్ కార్యక్రమానికి పూనుకోరాదు.

క్లిష్టసమస్యలు లేని మంప్స్ వ్యాధి సందర్భంగా పరిస్థితులు చాలా ఆశాజనకంగానే ఉన్నాయి. కొద్దిరోజులక్రితమే ముఖం మీద వాపుతో వికారంగా ఉన్నవ్యక్తి స్వస్థతచేకూరగానే ఎంతగా మామూలుగా అయిపోయాడో చూస్తే చాలా ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది. వాపు ఎంత తీవ్రంగా ఉండినప్పటికీ 4, 5 రోజుల్లోనే నయమైపోతుంది. వారం రోజులకి పూర్తి స్వస్థత చేకూరుతుంది. ఇందులో ముఖ్యవిషయం ఏమంటే మంచో చెడో ఒకసారి ఈ వ్యాధితో కొద్ది రోజులు బాధపడ్డ వ్యక్తి ఈ మంప్స్ వైరస్‌కి శాశ్వతంగా వీడ్కోలు చెప్పేయవచ్చు.



‘అయ్యో, అయ్యో’ ఆమె తియ్యటి శ్రావ్యమైనగొంతుకేమైంది.
బొంగురుగొంతుతో మగవాడిలా పాడుతోంది?’

సైనుసైటిస్

సైనుసైటిస్ మనిషిని గట్టిగా పట్టిఉండేవ్యాధి. దీనికే సైనస్‌సోకుడు అని, సైనస్ చికాకు అనీ అంటారు. మందు వాడకుండా ఉంటే ఏళ్లతరబడి ఉండిపోతుంది. మందులు వాడితే ఆగిపోవచ్చు. లేదా కొంతకాలంపాటు అయినా బాధపెట్టవచ్చు. తగ్గినా తరచు, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పగపట్టినట్టు మీద పడుతుంది. అయితే ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానంలో అంటిబయోటిక్స్ వాడుకలోకి వచ్చినప్పటినుంచి, గతంలో మాదిరిగా సైనుసైటిస్ అంత చికాకు పెట్టడం లేదు. కాని ఇప్పటికీ అది ఒక న్యూసెన్సే.

పుర్రె ఎముకల్లో విశాలకుహారాల రూపంలో సైనస్‌లు ఉంటాయి. బహుశా పుర్రెను కొంచెం తేలిక పరచడానికి ఇవి ప్రయోజనకరం కావచ్చు. అక్షరాలా అవి తలలోని కొన్ని రంధ్రాల వంటివి. చాల వరకు ఇవన్నీ నాసిక చుట్టూ ఉండడం వల్ల వాటిని పార్శ్వనాసికా సైనస్ లు అంటారు. గ్రీకు భాషలో పారానాసల్ అనే పదానికి “నాసికా ప్రాంతం” అని అర్థం. కొంత మందికి ఈ సైనస్‌లు ఉండవు. అయితే వీరికి లేక

పోయినా నష్టం లేదు. ఉన్నవారికన్నా వీరు ఎక్కువగా బాధపడరు కూడా. పైగా ఇవి లేక పోయినందువల్ల జీవితాంతం సైనుసైటిస్ నుంచి బాధ విముక్తి అయినట్లవుతుంది. వీరికి ఇంతకీ ఈ సైనస్ వల్ల ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఇవేవీ పనిచేస్తున్నట్లు కనబడడం లేదు!

అయితే వీటివల్ల మన పుర్రె తేలిక అవుతుందని కొంతమంది భావిస్తారు. కొద్దిపాటి తేలిక కావడానికి కారణమయినా ఇవి పుర్రె దృఢత్వానికి లోపం చెయ్యవు. ఇంకా కొంతమంది దీనివల్ల మెదడుకు ఇన్సులేషన్ సదుపాయం కలుగుతుందని భావిస్తారు. ఇంకా కొంతమంది అభిప్రాయంలో పుర్రెలో సంభవించిన విరువులు వ్యాపించకుండా పరిమితం చేయడానికి ఇవి సహాయపడతాయి.. ఆ విధంగా రుషన్‌గా ఇవి ప్రయోజనకారులు. ఎముక విరిగినప్పుడు ఏర్పడే చీలికలు పక్కనున్న ఎముకలను చేరవు. సైనస్‌ల వల్ల మన స్వరానికి ప్రతిధ్వానం ఏర్పడుతుంది. మనకు జలుబు చేసినప్పుడు మన గొంతు ఎలా మారుతుందో చూసారుకదా. గుర్తుపట్టలేనంతగా బొంగురుగా లోతుగా ఉంటుంది. జలుబు ఎక్కువగా చేసినప్పుడు సైనస్‌ల నిండా ద్రవం నిండిపోతుంది. అప్పటినుంచి ఇవి ప్రతిధ్వనికి సహాయకారిగా ఉండవు. సంగీత వాయిద్యాలలో తీగలున్నవి. **సితార్** గిటార్ లేదా తంబురా వంటివి. వీటికి పెద్ద ప్రతిధ్వాన అర ఉంటుంది. దానిలో నీరు పోస్తే, సంగీత వాయిద్యంనుంచి వచ్చే శబ్దం ప్రతిధ్వానం లేకుండా వస్తుంది. బాగా సంగీతం పాడే వారికి ఈ సైనస్‌లు చక్కగా తీరుగా రూపొంది ఉంటాయోమో. ఆ కళాకారులు వాటిని తమకు ప్రయోజనకారులుగా ఉండే విధంగా వాటిని వాడుకొంటారు. జలుబుతో తీవ్రంగా బాధపడే గొప్ప కళాకారుడు సయితం పై చెప్పిన కారణాలవల్ల సంగీతం పాడడానికి అంగీకరించడు.

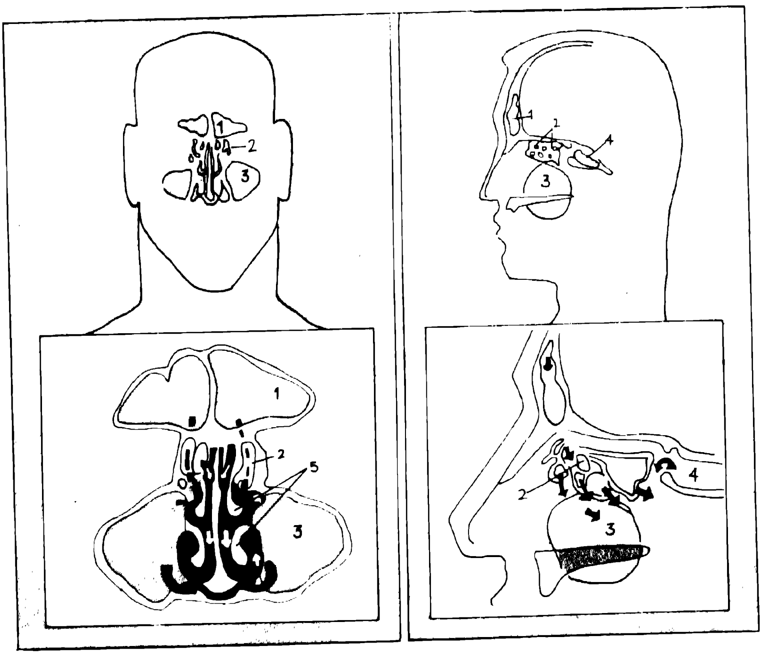
సైనస్‌లు అంటే ఎముక బుడగ (బెలూన్) లాంటివి. వాటి గోడలు ఎముకలతో తయారయినవే కాని కాగితంలా పల్చగా ఉంటాయి. యవ్వనం వచ్చే వరకు అవి అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటాయి. పుట్టినప్పుడు అవి చాలా క్షీణ దశలో ఇరుగ్గా ఉంటాయి. బాగా ఎదిగి ఉండవు. కాని శిశు

దశలో క్రమంగా బెలూన్ మాదిరిగా పొంగి పెద్దవి అవుతూ ఉంటాయి. అలా సంవత్సరాల తరబడి ఎవరో ఈ ఎముక బెలూన్‌లను ఊదుతున్నట్లే క్రమంగా పెద్దవి అవుతూ ఉంటాయి. ఈ కారణంగానే ముఖ్య లక్షణాలు శిశువు ఎదుగుతున్న కాలంలో మారుతూ వస్తాయి. ఈ కారణంగానే చిన్నప్పుడు మీరు చూసిన శిశువే అయినా అతను కౌమార దశకు వచ్చాక గుర్తించలేక పోతారు. అతి చిన్న వయసులో నున్న శిశువు ముఖం లక్షణ రహితంగా ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా గుర్తించడానికి ఏ అంశాలు కనబడవు. అందువల్లనే శిశువు తల్లిని పోలిందా, తండ్రిని పోలిందా అనే విషయంలో అభిప్రాయభేదాలు తరుచు ఉంటాయి. కొందరు స్నేహితులుకాని బంధువులుగాని ఇలా అభిప్రాయం వ్యక్త పరిస్తే మరి కొందరు అలా అంటారు. పుర్రెలోని సైనస్‌లు అభివృద్ధి చెందాకనే అతని ముఖం తీరు తెన్నులు కొంతవరకయినా ఖచ్చితంగా రూపొందుతాయి.

ఏ ఇద్దరి వ్యక్తుల సైనస్‌లు ఒకే సైజులో కాని ఒకే పోలికలో కాని ఉండవు. ప్రతి వ్యక్తికి వీటి విధానం ఏకైక పద్ధతిలో ఉంటుంది. అందుకే వీటిని వేలి ముద్రలతో సమానంగా 'తల ముద్రలు'గా చెప్పవచ్చు. ఎవరి 'తలరాత' వారిది. ఒకరి తలరాతతో మరొకరి 'తలరాత' పోలిక ఉండదు కదా! వేలి ముద్రల మాదిరిగా తల ముద్రలను కూడా మానవుల గుర్తింపు సందర్భంగా ఉపయోగిస్తారు. గతంలో ఒకసారి సముద్రపు ఒడ్డున ఒక పుర్రె కనబడింది. బహుశా అది ఆ ముందు రోజు రాత్రి ఒడ్డుకి కొట్టుకొని వచ్చింది. బహుశా ఏదో హత్య జరిగి ఉంటుంది. హతుడి దేహం సముద్రంలోకి విసిరేసి ఉంటారు. డాక్టర్లు అది ఎవరికి సంబంధించిందో నిర్ణయించుకోలేకపోయారు. వెంటనే వారు ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. తప్పిపోయిన వ్యక్తులందరి తల ముద్రలతో పోల్చడానికి సిద్ధమయ్యారు. పుర్రెలోని సైనస్‌ల సైజు ఆకారాలను తప్పిపోయిన వ్యక్తుల పుర్రెల సైజు ఆకారాలతో పోల్చారు. వారి పుర్రెల ఎక్స్-కిరణాల పటాలను హాస్పిటల్‌ల నుంచి సేకరించారు. ఇలాటి ఎక్స్-కిరణాల చిత్రాలు సైనస్‌లను తు. చ. తప్పకుండా పొందుపరుస్తారు. ఇలా పోల్చి

పోల్చి చివరకు అది ఏ వ్యక్తికి చెందుతుందో తుది నిర్ణయం చేస్తారు. ఈ సందర్భంలో అదే చేసారు.

సైనస్‌లు సాధారణంగా జతల్లో ఉంటాయి. ప్రతి జతలోని ఒక సగం కుడివైపు మరొక సగం ఎడమవైపు ముఖ మధ్య రేఖకు ఇరుప్రక్కలా ఉంటాయి. ఈ గాలి గదుల లోపలి భాగాన్ని వెల్వెట్ వంటి పొర ఆవరించి ఉంటుంది. ఈ పొర నాసిక, వాయునాళం లోపలి పొరలాగే ఉంటుంది. ఈ పొర సైనస్‌కు కుడ్యాలకు రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఒక ద్రవాన్ని స్రవిస్తూ ఉంటుంది. చిన్న రంధ్రాల ద్వారా ఈ ద్రవం నాసికా కుహరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. (20 వ పటం). కొన్ని సందర్భాలలో ఈ ద్రవం బయటకు రాలేక పోతుంది. దీనికి ముఖ్య కారణం ద్వారాలు మూత



చిత్రం 20: ముఖ్యమైన పారా నాసికా సైనస్‌లు పూర్వ, పార్శ్వ దృశ్యాలు. ఫ్రాంటల్ సైనస్ 1; ఎథ్మాయిడ్ కణాలు 2; జంభికా సైనస్ 3; స్ఫెనాకీయ సైనస్ 4; ఒస్టియంలు 5; బాణం గుర్తుల సహాయంతో వివిధ సైనస్‌లతో ద్రవ నిష్క్రమణ మార్గం సూచించబడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని సైనస్‌లు నాసికా కుహరంలోకి మార్గం తీస్తాయి.

పడడమే. సైనస్‌లలో ద్రవాలకు ఆనకట్ట ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఏర్పడిన సరస్సులాటిది బాక్టీరియాకు మంచి క్రీడారంగం లాంటిది. త్వరలో అభివృద్ధి చెంది సైనస్ సంబంధ ఇబ్బందులను కలుగచేసి ఆ లక్షణాలకు కారణమవుతుంది.

మన పుర్రెలో నాలుగు జతల సైనస్‌లు ఉన్నాయి. 20వ పటంలో ఈ నాలుగు జతలు చక్కగా కనబడతాయి. ఈ నాలుగు, నాలుగు మట్టాలలో కనబడతాయి. పోలికకి నాలుగు అంతస్తుల భవనం మాదిరిగానే దృశ్యమిస్తాయి. లలాటికా సైనస్ రెండవ అంతస్తులోను,సేవక సైనస్ మొదటి అంతస్తులోను, స్ఫనకీయసైనస్ ఆధార అంతస్తులోను, జంభికా సైనస్ అధమ అంతస్తులోను అంటాయి. మొదటి, రెండవ అంతస్తుల సైనస్‌లలోని ద్రవం మొదటి అంతస్థు అరుగు ప్రాంతంలోని ఒక గొట్టం ద్వారా బయటకు పోతుంది. ఆధార, అధమ అంతస్తుల్లోని ద్రవం ఆధార అంతస్థు అరుగు దగ్గరగా వున్న మరొక గొట్టం ద్వారా బయటకు పోతుంది. అయితే ఇలా చెప్పినంత సరళంగా పరిస్థితి ఉండదు. అయినా విషయం తెలుసుకోడానికి అనవసర వివరాలలోకి పోకుండా ఇది సహాయ పడుతుంది.

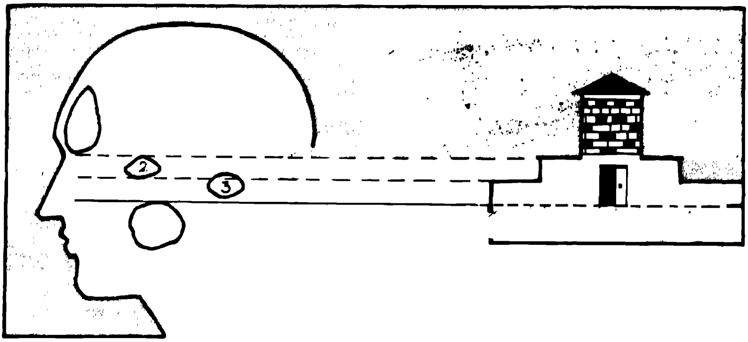
పటంలో చూపిన ఈ పారుదల విధానాన్ని గమనిస్తే జంభికా సైనస్‌కి ఈ ప్రక్రియ చాలా కష్టంగా ఉంటుందని తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే పై మట్టంలోకి ఈ స్రావాలు ప్రవహించడానికి మొదట వాటిని ఎత్తిపోతకు గురిచెయ్యాలి. ఆ కారణం చేతనే ఈ జంభికాసైనస్‌లోనే స్రావాలు నిలిచిపోడం జరుగుతోంది. చాలా కాలం పాటు ఇక్కడే సంక్రామిత లక్షణం గోచరిస్తుంది. అయితే ఈ సందర్భంగా మంచి సదుపాయం ఉన్నది. లలాటికా సైనస్ ఈ ఒక్కదానికే పారుదల రంధ్రం దాని నివాసానికి దిగువ ఉంటుంది. కాబట్టి గురుత్వాకర్షణశక్తి సదుపాయం దీనికి సరిపోతుంది. కుడి, ఎడమ భాగాల్లోని జంభికా సైనస్‌లలో ఇబ్బంది పెట్టే దానిని పైన ఉంచి పక్కగా పడుకొంటే, గురుత్వాకర్షణ పారుదల విధానంలో పనిచేయడానికి ముఖం దిగువగా ఉంచి పనిచేస్తే

మంచి ఫలితం వస్తుంది. ఈ పొరుదల విధానం బాగా అవగాహన కావడానికి 20 వ పటం గమనించండి. పొరుదల వ్యవస్థ యదార్థ పరిస్థితి అవగాహన అవుతుంది.

అసౌకర్య విధానంలో అమరి ఉన్న సైనస్‌ల నుంచి స్రావాలు ఎలా ప్రవహించి పోతాయి అనే సందేహం కలుగవచ్చు. సైనస్‌లను ఆవరించి వెల్వెట్ మాదిరి పొర ఉంటుందని గమనించాము కదా. దానిని **ఉపకళ లేదా శ్లేష్మస్తరము** అని అంటారు. దీని మీద అతి సూక్ష్మమైన కేశాల వంటి **శైలికలు** ఉంటాయి. ఇవి నిత్యం సైనస్ రంధ్రాల దిక్కుగా ఊగుతూ ఉంటాయి. ఈ చిత్రాన్ని కొన్ని లక్షలు అధికీకరణ చేసినట్లు ఊహించుకొని చూస్తే ఎలా ఉంటుందో తెలుసా? ఒకానొక పంటపొలం మీద ఏపుగా పెరిగిన వరి పంట గాలికి ఊగిసలాడుతున్నట్లుంటుంది. ఒక్కొక్క వరి మొక్క ఒక శైలికకు సమానంగా భావించుకోవాలి. ఇటువంటి కదలిక వల్లనే శైలికలు స్రావాలను సైనస్ రంధ్రాల వైపు నెట్టి వేస్తాయి. సైనస్ రంధ్రాలను **కుల్యా రంధ్రాలు (ఆస్టియమ్‌లు)** అంటారు. సైనుసైటిస్‌లోవం ఏర్పడితే ఈ శైలికలు తమ విధిని సక్రమంగా నిర్వర్తించలేక పోతాయి. అంతకంతకు ద్రవం బంధించబడి పోతుంది. ఇంకా సమస్య క్రమంగా తీవ్రం అయి పోతుంది.

20, 21వ పటాలను చూడండి. సైనస్‌లు కేవలం భిన్న భిన్న మట్టాలలో ఉండడమే కాదు, ప్రతి మట్టం (ఫ్లోర్) లోనూ వేరు వేరు స్థలాలలో ఉంటాయి. ఆ విధంగా లలాటికా సైనస్ విషయం తీసికోండి. ఇది పై ఫ్లోర్‌లో ముందు ప్రాంతంలో ఉంటుంది. సేవక (ఎత్‌మాయిడల్) భాగం దానికి వెనక గదిలో (అంటే మధ్య గదిలో) ఉంటుంది. స్ఫెనాయిడల్ భాగం ఇంకా వెనక ఉంటుంది. అంటే గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో పెరటిలో ఉన్నట్టు లెక్క.

లలాటికా సైనస్‌కి ఆ పేరు రావడానికి కారణం అది ముందు భాగంలో ఉండడమే (లలాటికను ఇంగ్లీషులో ఫ్రాంటల్ అంటారు). కంటి బొమ్మలకు సమాన మట్టంలో నాసికా ఆధార భాగానికి వెనకగా



చిత్రం 21: లలాటికా సైనస్ (1) రెండవ అంతస్థులోను, సేవకసైనస్ (2) మొదటి అంతస్తులోనూ ఉన్నాయి. వాటి స్రావాలు బి మట్టానికి కొద్దిగా పైన ఉన్న కాలువ ద్వారా ప్రవహిస్తాయి. స్ఫెనాయిడల్ సైనస్ (3) జంభికా సైనస్ (4) సి మట్టానికి దగ్గరగా ఉన్న కాలువ ద్వారా తమ స్రావాలు విడుదల చేస్తాయి.

కొద్దిగా పైగా ఈ లలాటికా సైనస్ ఉంటుంది. ఇంతకు ముందు గమనించినట్లుగా ఇది ఒక జత సైనస్‌లు, వల్చని అస్థి విభాజకానికి ఇరుప్రక్కలా ఉంటాయి. అంతేకాక చెరి సైనస్ లేదా కుహరం సాధారణంగా తిరిగి అనేక చిన్న చిన్న అరలుగా విభజన చెంది ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఒకటే అర ఉన్నా 6 వరకు విడి విడి అరలు ఉండవచ్చు. అంటే మన గృహ పరిభాషలో చెప్పుకోవాలంటే 6 మంది వరకు పై అంతస్తులో ఉండవచ్చు నన్నమాట. మొత్తానికి ఈ అరలను లలాటిక సైనస్‌లు అంటారు. ప్రతిదానికి నాసికతో సంబంధం కలుపుతూ విడివిడి కాలువ ఉండవచ్చు. ఇంతవరకు ముందు గమనించినట్లుగా లలాటికా సైనస్ ఆకారంలో, సైజులో భిన్నత్వం కలిగి ఉంటుంది. ఒక పక్కనున్న సైనస్‌లు రెండవ పక్కనున్న సైనస్‌ల కంటే పెద్దవిగా ఉండవచ్చు. అప్పుడప్పుడు సైనస్ ఒకే పక్కనుండవచ్చు. ఇంకా అరుదుగా ఈ లలాటికా సైనస్ ఉండనే ఉండక పోవచ్చు. రమారమిగా చెప్పుకోవాలంటే లలాటికా సైనస్ నిడివి 1"x1¼"x1½" ఇది ఆ సైనస్ లేదా సైనస్‌ల ఘన పరిమాణం (పట్టే శక్తి) మాత్రమే. లలాటికా సైనస్‌లు రెండూ కలిపితే నిడివి 3, 4 టీ చెంచాలంత ఘనపరిమాణం కలిగి ఉంటాయి.

సేవక సైనస్‌లను అలా పిలవడానికి కారణం అవి సేవక (ఎత్మాయిడ్) ఎముకలలో (జల్లెడవంటి ఎముకలు) ఉండటం వల్లనే. ఇవి మొదటి అంతస్తులో ఉంటాయి. ఈ ఎముక మీద అతి సూక్ష్మ రంధ్రాలుంటాయి. ఈ రంధ్రాల ద్వారా మెదడు నుంచి ఘ్రాణనాడులు నాసికకు ప్రయాణిస్తాయి. ఇవి చాలా చిన్న సేవక కణాలు (అరలు అనే భావంలో) అంటారు. వాస్తవానికి ఈ ఒక్క సైనస్‌నే ఇలా కణం అని పిలుస్తారు. ఇందులో 3 నుంచి 18 వరకు సేవక కణాలు ఉంటాయి. ఒక దీర్ఘ ఘనాకార పెట్టెకు రంధ్రాలుంచి, కొన్ని బెలూన్‌లను ఈ రంధ్రాల ద్వారా బయటకు నెట్టి లోపలి నుంచి వాటి కాడల ద్వారా గాలి ఊదితే ఎలా ఉంటుంది. ఆ పెట్టెకు బయట ఆ బెలూన్‌లు ఉబ్బి ఉంటాయి. సరిగా అలా ఉంటుంది. దీని పరిస్థితి. అయితే ఈ దీర్ఘ ఘనాకార బెలూన్ సంపదలోని బెలూన్‌లు అన్నీ ఒకేలాగా ఉండకపోవచ్చు. ఊదినగాలి పరిమాణం బట్టి చిన్నా పెద్దా ఉంటాయి. ఇవి తేనెతెట్టె ఆకారంలో ఉన్నాయని కూడా చెప్పవచ్చు. సేవక కణాలు సైజులోనూ, ఆకారంలోనూ చాలా భిన్నత్వం కలిగి ఉంటాయి. స్ఫినాయిడ్ సైనస్ స్ఫినాయిడ్ ఎముకలో ఉంటుంది. ఇది చీల ఆకారంలోని ఎముక. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ (దిగువ అంతస్తు)లో వెనుక భాగంలో ఉంటుంది. ఇతర ఎముకల మధ్య ఇది చీల రూపంలో ఉంటుంది. వాస్తవానికి ఇది సీతాకోక చిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. మధ్య భాగంలో **దేహం** అనే భాగం ఉంటుంది. దీని నుంచి పక్షాకార నిర్మాణాలు విస్తరిస్తాయి. స్ఫినాయిడ్ సైనస్ దేహ భాగంలో ఉంటుంది. స్ఫినాయిడ్ సైనస్ సుమారు కొలత $^2/_3$"x1"x1" ఉంటుంది.

అన్నిటికన్నా అతి పెద్దది జంభికా సైనస్. దీనికి ఈ పేరుకి కారణం అది బుగ్గ ఎముకలో ఉండడం (లాటిన్ భాషలో మాలా అంటే బుగ్గ). మన బుగ్గ ప్రాంతంలో ఎముక ఒకటి ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటుంది. దానికి దిగువగా వేలు పెటితే అది సరాసరి జంభికా సైనస్ మీదనే పడుతుంది. జంభికా సైనస్ సుమారుగా పిరమిడ్ ఆకారంలో ఉంటుంది. దీని కొలత 1"x$1^1/_3$" x$1^1/_3$". (ఇది గిజా పిరమిడ్ ఆకారంలో ఉంటుంది. ఈ గిజా

పిరమిడ్ 481 అడుగుల ఎత్తు. 13 ఎకరాల విస్తీర్ణంలోని ఆధార భాగం మీద నిర్మిరచబడింది. అయితే దీని ఘన పరిణామం మనం చెప్పుకొనే చిన్న పోలిక నిర్మాణానికి 260 మిలియన్ రెట్లు అధికం). పైదవడలోని దంతాలు చాలా వరకు ఈ జంభికా సైనస్‌నుంచే ఏర్పడతాయి. వాటి మూలాలు దీనిలోనే ఉంటాయి. అందువల్ల దంతాలు పుచ్చిపోతే వాటి సాంక్రామ్యత ఈ సైనస్‌లకు వ్యాపిస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి దంతాలు పీకించుకొంటే ఖాళీ గుంత ద్వారా సైనస్‌కి నోటికి సంబంధం ఏర్పడుతుంది.

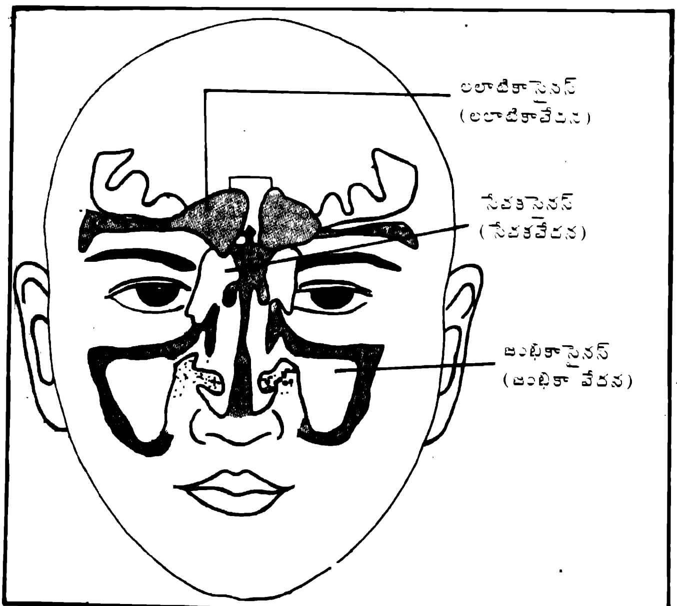
ఇంతవరకూ సైనస్‌ల గురించి తెలుసుకొన్నాం. ఇక వీటిలో సాంక్రామ్యత ఎలా సంభవిస్తుందో తెలుసుకొందాం. పార్శ్వనాసికా సైనస్‌లు బెలూన్‌ల రూపంలో ఉంటాయని గమనించాం. వాటి కాడల లాంటి నిర్మాణాలు నాసికా కుహరంలోకి తెరుచుకొంటాయి. ఆ విధంగా నాసికా కుహరం వీటన్నిటికి పెద్ద నిష్క్రమణ కాలువ వంటిది. సాధారణంగా ఈ ద్రవాలు సైనస్‌ల నుంచి నాసికా కుహరంలోకి ప్రవహిస్తాయి. కాని కొన్ని కొన్ని పరిస్థితుల్లో నాసికా కుహరంలోని ఒత్తిడి ఉన్నట్టుండి అధికం అవుతుంది. ఆ సందర్భంలో ద్రవాల ప్రవాహ మార్గం వ్యతిరేక దిశలోకి మారిపోతుంది. నాసికా కుహరంనుంచి, సైనస్‌లలోకి చేరుతుంది. ఉదాహరణకు ఈ పరిస్థితి చూడండి: ఒకానొక వ్యక్తి జలుబుతో బాధపడుతున్నారు అనుకొందాం. దీనితో బాక్టీరియా సాంక్రామ్యత పరిస్థితి క్లిష్టం అవుతుంది. నాసిక నిండుగా చీమిడి (చీము) చేరుతుంది. ఇది సాంక్రామితకు గురి అయి, బాక్టీరియాతో నిండిన పదార్థం. ఇది బయటకు నెట్టడానికి గట్టిగా చీదితే ఆ లోపల ఒత్తిడి (పీడనం) పెరిగిపోతుంది. ఇలా సంభవించిన అధిక పీడనం వల్ల కొంత శ్లేష్మం బయటకు పోతుంది. అయితే కొంత నాసికాకుహరాలలోకి కూడా ప్రవేశిస్తుంది. ఈ సైనస్‌లు నాసిగా కుహరంతో చిన్న చిన్న రంధ్రాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని చూసాము కదా. సైనస్‌లు బాక్టీరియమ్‌లకు మంచి నివాస స్థలం. ఇతర సాంక్రామిత కారకాలు కూడా వీటిలోకి చేరతాయి. క్షేమంగా ఆ ప్రాంతంలో దాక్కొంటాయి. బాహ్య పరిసరాలలోని

కష్టతరమైన పరిస్థితులకు ఈ పరిస్థితులు అతీతంగా ఉంటాయి. తినడానికి రుచికరమైన ఆహార పదార్థం స్రావాల రూపంలో తగినంత లభ్యమవుతుంది. పైగా అన్నిటికి మించి వెచ్చని పరిసరాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఇలాటి సమస్యలు లేక పోవడం వల్ల ఇవి తమ సంతతిని అభివృద్ధి పరచుకొంటాయి.

డైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, ఈదుతున్నప్పుడు సైనస్‌లలోకి బాక్టీరియా ప్రవేశించగలుగుతాయి. ఈలాంటి పరిస్థితుల్లో నీరు నాసికలోకి ప్రవేశిస్తుంది. పీడనం అక్కడ అధికంగా ఉంటే, సైనస్‌లలోకి వెనక్కి నెట్టుకొనిపోతుంది. మళ్లీ అవే గొలుసుకట్టు చర్యలు గతంలో చెప్పినట్లు సాగిపోతాయి. జంభికాసైనస్ ఒకటే దంతాల మూలాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అందుల్ల కనీసం దీనిలోకైనా దంతాలలోని సాంక్రామ్యత ప్రవేశించడానికి అవకాశం ఉంది. దంతాల మూలాలలోని సాంక్రామ్యతను జంభికాసైనుసైటిస్ అంటారు. పైదవడనుంచి దంతాలను పీకినప్పుడు జంభికాసైనస్ పునాది కదిలి సాంక్రామ్యత సంభవించవచ్చు.

కొన్ని సందర్భాలలో బేరిపళ్ల రూపంలో మాంసపు కండలు నాసికలో పెరుగుతాయి. వీటికి **పాలిప్‌లు** అంటారు. ఇంకా సరిగా చెప్పాలంటే **నాసికాపాలిప్‌లు** అంటారు. సైనస్‌ల నుంచి ద్రవాలు సక్రమంగా బయట పడకుండా ఇవి అడ్డుకొంటాయి. ద్రవాలు పేరుకొనిపోతాయి. ఇంతకు ముందు గమనించినట్లు ఈ ద్రవాలు బాక్టీరియాకు మంచి అనువైన ప్రాంతం. అందువల్ల ఇలా ద్రవం నిలవ అయినప్పుడల్లా దీనిలోకి ఎలాగో ఒకలాగ బాక్టీరియా ఇందులో చేరడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అక్కడ అభివృద్ధి చెందడం సైనుసైటిస్ రావడం యధా విధిగా జరిగిపోతాయి. మధ్య భాగంలోని విభాజకం ఒక పక్కకి ఒరిగిపోయినా అది సైనస్ బాహ్యా మార్గాలకు ఆటంకం సంభవిస్తుంది. ఆ పక్కనున్న రంధ్రాలన్నీ మూతపడిపోతాయి. ఈ ఒరిగే పరిస్థితికి **వ్యతిక్రమనాసికా విభాజకము** (డీవియేటెడ్ నాసల్ సెప్టమ్ లేదా DNS) అంటారు. అదే విధంగా నాసికలో కండలు ఎదిగి అవి రంధ్రాలకు మూతపడవచ్చు.

చాలామందికి తరుచు చలికాలంలోనూ లేదా ఋతువులు వాతావరణం మారినప్పుడు బాగా జలుబు చేయడం ఒక సామాన్య అనుభవం. దీనికి ఒక విచిత్ర కారణం ఉంది. నాసిక వాస్తవానికి ఊపరితిత్తులకి ఎయిర్ కండిషనర్ లాంటిది. ఉపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశించే గాలిని నియమిత శరీర ఉష్ణోగ్రత స్థాయిలో వంపుతుంది. శీతాకాలంలో అయితే గాలిని మరింతగా వెచ్చ చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. దీనికోసం మరింత అధికంగా వెచ్చని రక్తాన్ని నాసికలోకి పంపాలి. ఫలితంగా నాసికా ప్రాంతంలోని త్వచము కొద్దిగా వ్యాకోచిస్తుంది. దీనిలోనే నాసికా సైనస్‌ల రంధ్రాలు ఉన్నాయి. ఈ మాదిరిగా వ్యాకోచించడం వల్ల రంధ్రాలు మూతపడతాయి. అందువల్ల మళ్లీ అదే శృంఖలా చర్య ఆరంభమవుతుంది. సైనుసైటిస్ వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సైనస్‌లు అన్నీ సాంక్రామితకు గురి



చిత్రం 22: సైనుసైటిస్ వల్ల వచ్చే నొప్పులు.

కావచ్చు. ఈ పరిస్థితిని పాన్‌సైనుసైటిస్ అంటారు.

ఒకసారి సాంక్రామ్యత ప్రారంభం అయిందా కేశాల వంటి శైలికల సామర్థ్యత తగ్గిపోతుంది. కదలికలు తగ్గిపోయి చివరకు ఆగిపోవచ్చుకూడా. సమస్య తీవ్రం అయిపోతుంది. ద్రవాలను బయటకు నెట్టివేయడం తగ్గి, తగ్గి చివరకు ఆగిపోతుంది. లోపల ఉన్న ద్రవాలను బాక్టీరియా చీముగా మార్చి వేస్తాయి. కొన్ని సందర్భాలలో సైనస్‌లలోని త్వచం మరీ వాచిపోయి ఆ మొత్తం కుహరం అంతా వీటిలోనే నిండి పోతుంది.

సైనుసైటిస్ సంబంధ లక్షణాలు చాలా సామాన్యంగా ఉంటాయి. నాసిక నుంచి దుర్గంధపూరితమైన శ్లేష్మం కారుతుంది. తరుచు తలనొప్పివస్తూ ఉంటుంది. ప్రభావితమైనసైనస్ చుట్టుపక్కల ముట్టుకొంటే నొప్పిగా బాధాకరంగా ఉంటుంది. అంటే లలాటికా సైనుసైటిస్‌లో తలనొప్పి, నుదుటి మధ్య భాగంలో ఉంటుంది.

కొద్దిగా వేళ్ళతో తాకినా మీటినా తలంతా ముక్కుతో బాటు నొప్పి (నుదుటిమీద) తలంతా వ్యాపిస్తుంది.

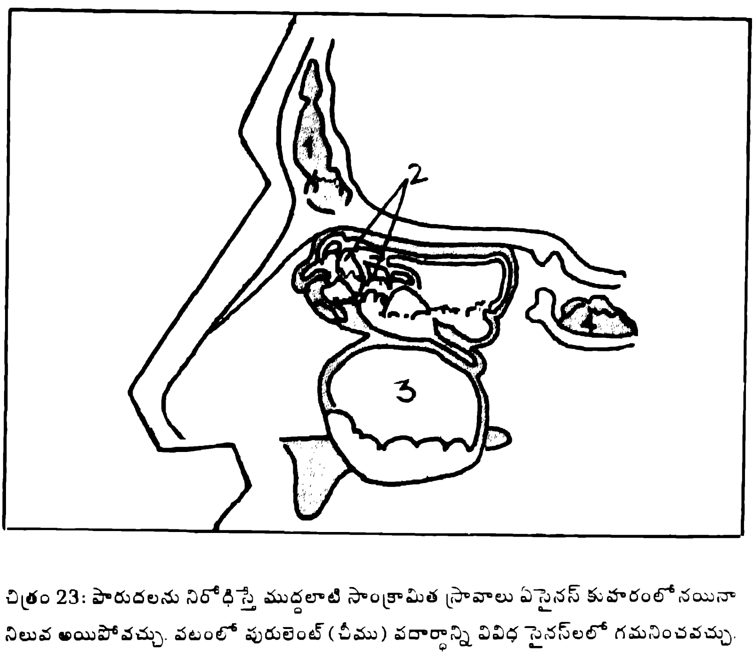
సేవకసైనుసైటిస్ వల్ల వచ్చే నొప్పి కళ్ళ వెనకలోతుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. నాసికకి దిగువగానే, పక్కలగా లోపలి 'కాంతస్' దగ్గర, సున్నితంగా నొప్పిగా అనిపిస్తుంది (22వ పటం). ఇకస్ఫెనాయిడల్ తలనొప్పి పుర్రెకు మధ్యగా ఉంటుంది. కణతల భాగంలో లోతుగా అనుభవమవుతుంది. అయితే ఇది మెడకు వెనకగా దిగువగా వ్యాపిస్తుంది. చెవుల వెనకగా కూడా ఇది అనుభవంలో వస్తుంది. జంభికా సైనుసైటిస్ వల్ల వచ్చే నొప్పి దంతాలపైభాగానికి పరిమితమై ఉంటుంది. బుగ్గల మీద కాని, బుగ్గ ఎముకలకు దిగువుగా కాని ఈ సున్నిత లక్షణం తెలిసివస్తుంది.

అప్పుడప్పుడు జ్వరం కూడా వస్తుంది. ఇది అన్ని రకాల సాంక్రామ్యత సందర్భంగా ఉన్న విషయమే. సైనుసైటిస్ ఉందా లేదా నిర్ధారించుకోడానికి డాక్టర్లు కిరణాల ద్వారా ముఖం ఫోటో తీయిస్తారు. దానితో సైనస్‌లలో ఉండే గాలివల్ల X-రే పటంలో నల్లని నీడ పడుతుంది. కాని సైనుసైటిస్ ఉన్న పక్షంలో లోన ఉన్న ద్రవాలు చీము వల్ల పాలవంటి తెలుపు నీడ

కనబడుతుంది.

దీనివల్ల సైనుసైటిస్ ఉన్నట్లు తెలిపోతుంది. గతంలో X-రే సదుపాయం ఉండేదికాదు. అప్పుడు డాక్టర్లు దీనికి ఒక వింత పరీక్షని జరిపేవారు. దానికి ట్రాన్సిల్యూమినేషన్ అంటారు. పేషంట్‌ని చీకటిగదిలోకి తీసికొనిపోయి. వారి సైనస్‌ల మీదకి కాంతికిరణ పుంజాన్ని వంపే వారు. సైనస్‌లు ఆరోగ్యవంతంగా ఖాళీగా ఉంటే అవి పింక్ వర్ణంలో కాంతి వంతంగా మెరిసేవి. X-రే పరీక్షలు రావడంతో ఈ పరీక్ష అంటే ఎవరూ ఇష్టత చూపడం లేదు.

సైనుసైటిస్‌ను తేలికగా కొట్టిపారేయడం అంత మంచిది కాదు. కొన్ని



చిత్రం 23: పారుదలను నిరోధిస్తే ముద్దలాటి సాంక్రామిత స్రావాలు ఏసైనస్ కుహరంలోనయినా నిలువ అయిపోవచ్చు. పటంలో పురులెంట్ (చీము) పదార్థాన్ని వివిధ సైనస్‌లలో గమనించవచ్చు. లలాటికాసైనస్ (1); సేవక సైనస్ (2); జంభికాసైనస్ (3); స్ఫెనాయిడ్ సైనస్ (4); ఈ స్రావాలు బయటకు ప్రవహింపచేయడం తక్షణ కర్తవ్యం.

సందర్భాలలో ఇది క్లిష్ట పరిణామాలకి దారి తీయవచ్చు. లలాటికా, సేపక సైనస్‌లు కంటికి దగ్గరగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటినుంచి సాంక్రామ్యత కళ్లకు వ్యాపించవచ్చు. విపరీతమైన నొప్పితోబాటు కళ్లు ఎర్రగ వాచిపోతాయి. అంధత్వానికి సయితం ఈ పరిస్థితి దారి తీయవచ్చు. జంభికా సైనస్ తప్ప మిగతా సైనస్‌లన్నీ మెదడుకు దగ్గరగా ఉంటాయి. అందువల్ల వాటినుంచి సాంక్రామ్యత వ్యాపించవచ్చు. మెదడులో పుండు ఏర్పడవచ్చు. మెదడు ఆచ్ఛాదాలు వాచవచ్చు (మెనింజైటిస్), పుర్రె ఎముకలకు సయితం ఈ సాంక్రామ్యత వ్యాపించవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని ఆస్టియోమైలైటిస్ అంటారు. కొన్ని పరిస్థితుల్లో సైనస్‌లోని చీము అధిక ఒత్తిడికి లోనయి, ఎముక విరిగి పోతుంది. అక్కడి నుంచి చీము బయటకు బాహాటంగా ప్రవహిస్తుంది. ఇది సామాన్యంగా లలాటికా సైనుసైటిస్ సంబంధంగా ఏర్పడుతుంది. కంటిలోపలి అంతాల వైపు ఈ ప్రత్యక్ష మార్గాలు ఏర్పడతాయి.

పిల్లలలో సైనుసైటిస్ అరుదుగా వస్తుంది. దీనికి కారణం వారిలో సైనస్‌లు ఇంకా బాగా అభివృద్ధి చెందకపోవడమే. అయినప్పటికి వారిలో కూడ ఇది రావడానికి అవకాశాలున్నాయి. అలా వస్తే పైన చెప్పిన లక్షణాలన్నీ వారిలో కూడా కనబడతాయి.

వైద్య సదుపాయం అందిన సందర్భాలలో తీవ్రమైన సైనుసైటిస్ సహితం సంతృప్తికరంగా నయం అయిపోతుంది. సైనుసైటిస్ దాడి అకస్మాత్‌గా రావచ్చు. అలాటి సందర్భాలలోని దీనిని **తీవ్రసైనుసైటిస్** అంటారు. అలాకాక కొన్ని ఇతర సందర్భాలలో సైనుసైటిస్ దీర్ఘకాలిక విధానంలో ఉండవచ్చును. తీవ్ర సైనుసైటిస్ (ఏక్యూట్ సైనుసైటిస్)లో బాధపడే పేషంట్‌ని వెచ్చటి గదిలో బాగా గాలిచొరే స్థలంలో ఉంచాలి. నాసికబిందువులు (నాసల్ డికంజెస్టివ్ బిందువులు) అడ్డగించిన మార్గాలను తెరుస్తాయి. ఆ విధంగా చీము ప్రవహించడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఎఫెడ్రిన్ (1 నుంచి 2 శాతం) ఒక మంచి డికంజస్టెంట్ ద్రావణము కొకేన్, అడ్రినాలిన్ వంటి కొన్ని ఇతర డ్రగ్‌లు కూడా అడ్డుకొన్న

కాలువలకు తెరిపినిస్తాయి. కాని వాటివల్ల శైలికలకు పక్షవాతం రావచ్చు. ఆవిధంగా వాటి సామర్థ్యత నిర్వీర్యం అయిపోతుంది. ఇటీవల డాక్టర్లు ఇలాటి బిందువులను వాడడం మానివేసారు. ఆవిరి పీల్చడం వల్ల వాపుకు గురి అయిన శ్లేష్మస్తరానికి వేడి అందుతుంది, తిరిగి తన యధాస్థానానికి రాగలుగుతుంది. కొంతమంది డాక్టర్లు ఆ ఆవిరికి మెంథాల్ వాసనను కూడా జతచేయమంటారు. అయితే మెంథాల్‌కి స్వతహాగా లాభం చేకూర్చే లక్షణం లేదు. అయితే ఏ వాసనాలేని ఆవిరికి ఇది మంచి సువాసన లాటిది చేరుస్తుంది. పైగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బాధను పోగొడుతుంది.

తలనొప్పి ఇతర నొప్పులను నివారించడానికి బాధానివారణ మాత్రలు రాస్తారు ముఖ్యంగా ఆస్పిరిన్‌ను. పెనిసిలిన్ వంటి ఆంటిబయోటిక్‌లు సల్ఫాడ్రగ్‌లు సమస్యను సమూలంగా నివారించడానికి తోడ్పడతాయి. దోషులయిన బాక్టీరియమ్‌లను నిర్మూలిస్తాయి.

కొన్ని సందర్భాలలో పై చర్యల వల్ల సమస్య పరిష్కారం కాదు. ముఖ్యంగా జంఠికాసైనుసైటిస్ సందర్భంగా నివారణ సాధ్యం కాక పోవచ్చును. ఆ సందర్భాలలో పరిస్థితిని క్రానిక్ సైనుసైటిస్ అంటారు. ఈ పరిస్థితిని సరిదిద్దడానికి డాక్టర్లు కొన్ని తీవ్రమైన చర్యలు చేపడతారు. ముఖ్యంగా సర్జరీకి పూనుకొంటారు. వీటిలో ఒక సరళ పద్ధతిని ఏంట్రల్ వాష్ అంటారు. దీనిని డాక్టరు తన క్లినిక్‌లోనే నిర్వహించవచ్చు. అపరిశుభ్రంగా ఉండే గుర్రాలశాలను ఊడ్చి శుభ్రపరచడంతో ఈ చర్యను పోల్చవచ్చును. ఆజియన్ గుర్రాలశాలను హెర్క్యులిస్ శుభ్రపరిచాడు అంటారు. వాటిని అప్పటికి గత 30 సంవత్సరాల నుంచి శుభ్రపరచలేదు. అందుకని ఆల్ఫియస్ నదిని మొత్తం వీటి ద్వారా ప్రవహింపచేసాడని. అయితే డాక్టరుగారి చర్యలు అంత తీవ్రంగా ఉండవు.

వాస్తవానికి అంత దీర్ఘకాల జంఠికా సైనుసైటిస్ డాక్టరుగారికి తటస్థ పడకపోవచ్చు. సైనస్ గోడలలో ఒక దానికి చిన్న రంధ్రం చేస్తారు. తరవాత శుభ్రమైన నీటిని డాక్టరు వాటిద్వారా పిచికారీ చేస్తాడు. అలా



చిత్రం 24: కాల్డ్ వెల్-లక్ ఆపరేషన్‌లో గంటును గమనించండి.

బయటకు వచ్చే ఫ్లష్ జలాలతో పాటు పెద్ద పెద్ద చీమిడి ముక్కలు, రక్తగడ్డలు బయట పడితే చూసి ఆ పేషంట్‌కు పెద్ద షాక్ తగిలినట్లవుతుంది. సైనస్ ఆ విధంగా పూర్తిగా శుభ్రపడ్డాక డాక్టరు దానిలో కొద్దిగా ఎఫ్రెడ్రిన్ వేస్తాడు. దానివల్ల సైనస్ ద్వారాలు తెరుచుకొని ఉండడానికి వీలు కలుగుతుంది. ఇక దానితో బాటు కొన్ని ఆంటిబయోటిక్‌లు కూడా వేస్తే ఆ మూలా ఈ మూలా నక్కి ఉన్న సూక్ష్మక్రిముల ఆట కూడా కడుతుంది.

చాలా సందర్భాలలో చికిత్సతో పరిస్థితి సర్దుబాటు అవుతుంది. అలాకాక అప్పటికీ పరిస్థితి కుదుటపడకపోతే, డాక్టర్లు మరింత తీవ్రచికిత్సకి పూనుకొంటారు. దీనికి కాల్డ్‌వెల్-లక్ ఆపరేషన్ అంటారు. ఈ ఆపరేషన్‌కు రూపకల్పన చేసింది ఇద్దరు డాక్టర్లు. ఒకరు జార్జ్ వాల్టర్ కాల్డ్‌వెల్ (జననం 1834). ఇతను న్యూయార్క్‌కు చెందిన ఆటోలెరింజాలజిస్ట్. మరొకతను పారిస్‌కు చెందిన డాక్టరు హెన్రీలక్ (జననం 1855). ఈ ఆపరేషనుతో నోటిద్వారా జంభికాసైనస్‌ను చేరతాయి. దీనిని శుభ్రంగా ఫ్లష్ చేస్తారు. ఈ ఆపరేషన్‌లో ఒక ముఖ్య సదుపాయం ఉంది. డాక్టరు గార పళ్లకు పైన

చేసిన రంధ్రం ద్వారా నరాసరి రోగభరితమైన సైనస్‌ను పరీక్షించవచ్చు. వ్యాధి వాతపడిన శ్లేష్మ స్తరాన్ని డాక్టరుగారు తరిమి వేయగలుగుతాడు.

పారిభాషిక పదకోశం

అడ్రినాలిన్: అడ్రినల్ గ్రంధి నుంచి ఏర్పడే రెండు ముఖ్య హార్మోన్‌లలో ఒకటి. దీనివల్ల రక్తనాళాలు ఇరుకుగా అవుతాయి. దీనివల్ల ముక్కుదిబ్బడ పోతుంది. సైనుసైటిస్ సందర్భంగా దీనిని డీకంజెస్టంట్‌గా వాడతారు.

ఆంజినా: గుండె కండరాలకు తగిన రక్త సరఫరా లోపించడం వల్ల వచ్చే "గుండె" నొప్పి. ఆంజినాకు కారణం గుండెలో ఉండడం వల్ల ఈ నొప్పి ఎడమ భాగంలో మాత్రం ప్రస్ఫుటమవుతుంది. అయితే అప్పుడప్పుడు నమూనాకేసుల్లో ఇది ఎడమభుజం, దవడలలో కూడా గోచరమవుతుంది. రిఫెర్డ్ పెయిన్ సందర్భంగా ఇదొక చక్కటి ఉదాహరణ.

అజియాస్: గ్రీకు పురాణాల్లో రాజు. ఎల్లిస్‌ను పరిపాలించిన ఈయన గుర్రపుశాలలు కంపుకొడుతూ ఉండేవి. హెర్క్యులిస్‌కు ఉండే 12 సేవల్లో (బాధ్యతల్లో) వీటిని శుభ్రపరచడం ఒకటి. ఆల్ఫియస్ నదిని వీటిలోనుంచి ప్రవహింపచేసి ఆ పనిని నిర్వర్తించాడు. అజియాస్ దీనికి ప్రతిఫలాన్ని ఇవ్వలేదు. హెర్క్యులిస్ అతనిని చంపి రాజ్యాన్ని కుమారుడికి దత్తం చేసాడు.

కాంతస్: కంటిపై, దిగువ రెప్పలు కలుసుకొనే ప్రాంతం. ప్రతి కంటికి రెండు కాంతస్‌లు ఉంటాయి. లోపలిది వెలుపలిది.

కేరియస్ దంతాలు: దంతాలకు పిప్పిపట్టే ప్రారంభదశ. వాటిమీద నల్లనిచుక్కలవల్ల వీటిని గుర్తించగలం.

కొకేన్: ఎరిత్రోక్జైలాన్ కోకా అనే మొక్క నుంచి తీసిన మాదక ద్రవ్యం (డ్రగ్ ఆఫ్ అడిక్షన్). ఈ మొక్క పెరూలో ఉంది. పురాతన కాలాల్లో దీనిని డికంజెస్టెంట్‌గా వాడేవారు.

డికంజెస్టివ్ డ్రాప్స్: ముక్కు దిబ్బడను నివారించడానికి వాడే మందులు. ముక్కు రంధ్రాలలోకి వదుల్తారు. ఎఫెడ్రిన్ అనే దానిని అతి సామాన్యంగా వాడుతారు.

డయూరెటిక్: మూత్రం అధికం కావడానికి వాడే డ్రగ్. వీటిలో లాసిక్స్ అతి సామాన్యమైనది.

ఎఫెడ్రిన్: ఎఫెడ్రా అనే ప్రజాతి మొక్కల నుంచి తీసే సహజ సిద్ధమైన డ్రగ్. ఈ ప్రజాతి మొక్కలు ఉత్తర భారతదేశంలోను చైనాలోనూ సాధారణంగా కనబడతాయి. ఎఫెడ్రిన్‌ను సాధారణంగా డికంజెస్టంట్‌గా వాడతారు.

ఎపితీలియమ్ ఉపకళ: జీవరాసుల్లో అవయవాల మీద ఉండే త్వచము. రక్షణ దీని ముఖ్య లక్షణము.

ఇన్‌ఫ్లమేషన్: వాపు. చికాకు కలిగించే రేణువులు, జీవరాసులకు వ్యతిరేకంగా జీవకణజలాలు వ్యక్తీకరించే రక్షణ చర్య. రక్తకణాలు (డబ్ల్యు.బి.సి) బయటకు కణజలాలలోకి నెట్టబడతాయి. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు ఉండే ముఖ్య లక్షణాలు కేలర్ (ఉష్ణం) రూబర్ (అరుణ వర్ణం) డోలర్ (నొప్పి) ట్యూమర్ (వాపు). అతి సరళమైన వాపు చెంప దెబ్బ తగిలినపుడు కనబడుతుంది. బుగ్గ వాచిపోయి ఎర్రగా వేడిగా అయి నొప్పి మొదలవుతుంది.

మెనింజిటిస్: మెదడును ఆవరించిన పొరల వాపు.

మెంథాల్: ఒకానొక ఆరోమాటిక్ సువాసన పదార్థము. పెప్పరిమెంట్ ఆయిల్ ఇతర మింట్ తైలాల నుంచి తీస్తారు. లాటిన్‌పదాలు మెంథా లేదా ఓలియమ్ లేదా తైలం కలసి ఈ పదం ఏర్పడుతుంది. మెంథాల్ అంటే "మింట్ ఆయిల్" అవుతుంది.

ముకోసా: శ్లేష్మస్తరము. జిగట పదార్థం అయిన శ్లేష్మాన్ని స్రవించేస్తరము.

గతంలో ముక్కు నుంచి కారే జిగట మెదడు నుంచి కారుతోందని భావించేవారు. కాని 1649 లో జర్మను శరీర నిర్మాణ శాస్త్రవేత్త అయిన కానార్డ్ విక్టర్ ష్నైయిడర్ ఇది పొరపాటని నిరూపించాడు. నాసికలోని శ్లేష్మస్తరాన్ని అధ్యయనం చేసి దీని నుంచే ఆ శ్లేష్మం ఏర్పడుతుందని నిరూపించాడు. ఇప్పటికీ నాసికా శ్లేష్మస్తరాన్ని ఇతని పేరిట ష్మెయిడీరియన్ త్వచము అని అతని గౌరవ సూచకంగా పిలుస్తారు.

ఆస్టియమ్: (ఇంగ్లీషులో బహువచనం ఆస్టియా) కుల్యా రంధ్రము. బయటకు తెరుచుకోనే రంధ్రము. ఏదయినా నోరువంటిదానికి, ఈ పదం ఉపయోగిస్తారు.

రుబెల్లా: దీనికే జర్మన్ మీసిల్స్ లేదా తట్టు తమ్మవారు అంటారు. సామాన్యమైనది సాత్వికమైన వైరస్ సోకుడు. సాధారణంగా పసివారిలోనూ కౌమార వయసులోని వారికి వస్తుంది. ఇది విషాద పరిణామాలకి దారి తీస్తుంది. రుబెల్లా యొక్క అత్యధిక ప్రాధాన్యతకి కారణం. ఇది తల్లి 3, 4 నెలల గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి సోకితే అది గర్భస్థ శిశువు మీద ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తత శరీరం అంతా పింక్ వర్ణంలో దద్దుర్లు (తట్టు) మాదిరిగా లేస్తాయి. ఈ రాష్ వల్లనే దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. 'రుబర్' అనే లాటిన్ పదానికి అర్థం 'ఎరుపు.'

సలైవరీ గ్లాండ్: లాలాజలగ్రంధి. నోటిలోని గ్రంధులు వీటినుంచి లాలాజలము (సలైవా) లేదా ఉమ్మి ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల ఆహారం మెత్తబడి మింగుడు పడడానికి వీలుగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది. ముఖ్యమైన మూడు జతల లాలాజల గ్రంధులు పరోటిడ్, అధోజిహ్వికా, అధోహను, గ్రంధులు. అధోజిహ్వికా గ్రంధులు నాలుక దిగువగాను, అధోహను గ్రంధులు దవడకు దిగువగాను ఉంటాయి.

సెన్సరీ ఇమ్‌పల్సెస్: జ్ఞాన ప్రచోదనాలు. మెదడుకు సమాచారాన్ని కొనిపోయేవి. దీనికి వ్యతిరేక లక్షం కలవి చలనప్రచోదనాలు (మోటర్ ఇమ్‌పల్సెస్). ఇవి మెదడు నుంచి అవయవాలకు(ఉదా: కండరాలు) పోయేవి.

స్టిరాయిడ్ డ్రగ్స్: లిపిడ్స్‌తో సమానమైన రసాయనిక సంఘటన ఉన్న సమ్మేళనాలు. వీటికి ఔషధ విజ్ఞానంలో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దానిలో ఒకటి వాపును తగ్గించడం లేదా అణచివేయడం. సరిగా ప్రయోగం జరగని సందర్భాలలో ఇది చాలా ప్రమాదాలకి దారి తీయవచ్చు.

సల్ఫాడ్రగ్స్: సూక్ష్మక్రిముల మీద విజయవంతంగా ప్రయోగించబడిన ఔషధాలలో మొదటి విడతకు చెందినవి. 1935 లో జర్మను డాక్టరు గెర్హార్డ్ డొమాక్ (1895-1964) ప్రవేశపెట్టాడు. సల్ఫర్ వీటిలో ఉండటం వల్ల వీటికి ఆ పేరు వచ్చింది. ప్రస్తుతం వీటికి చాలా వరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఆంటిబయోటిక్స్ వాడకంలోకి వచ్చాయి. ఆంటిబయోటిక్స్ అంటే ఒక జీవి మీద మరొక జీవిని ప్రయోగించేవి.

ట్రైజెమినల్ నాడీ: త్రిధారానాడి. మెదడునుంచి ఉత్పన్నమయే 12 నాడులలో ఒకటి. పుర్రె ఆధార భాగంలోకి రంధ్రాల ద్వారా బయట పడుతాయి. త్రిధారా నాడి వీటి వరుసలోఅయిదవది. మెదడు నుంచి ఆరంభమయిన నాడులన్నిటికి కపాల నాడులు (క్రేనియల్ నెర్వ్‌లు) అంటారు. కపాల కుహరంలో నుంచి ఆరంభమవుతాయని దీని భావం.

Lasertypeset at Crystal Hues Ltd, New Delhi-110049 and printed at Beauty Print, New Delhi-110055